



Övning: Problemlösning

Varför?

Du lär dig att lösa problem på ett systematiskt sätt. På så sätt kan du sedan själv välja hur du ska agera i stället för att den svåra känslan styr vad du gör.

Du kan använda denna metod för både små och stora problem.

Hur?

Välj ett relativt litet problem.

Följ sedan anvisningarna nedan och skriv ner dina svar.

1. Fastställ problemet

Vad handlar det om? Fundera på vad som är problemets kärna. Välj bara ett problem i taget, även om problemen ofta hänger ihop.

T.ex. "En kompis förnedrar eller sårar mig när vi är i en grupp."

2. Gör en lista över möjliga lösningar på problemet

Det här är det viktigaste steget i övningen! Skriv ner alla lösningsalternativ som du kommer att tänka på. Tänk inte ännu på ifall de är bra eller användbara.

T.ex. "1. Jag berättar för kompiserna hur hans beteende påverkar mig. 2. Jag slutar träffa kompiserna. 3. Jag är spydig tillbaka. 4. När situationen uppstår uppmanar jag kompiserna att sluta och byter samtalsämne."



3. Välj den bästa lösningen

Gå igenom listan och behåll de idéer som går att förverkliga. Välj den bästa av dessa. Det kan finnas flera lösningar i listan: ibland är den bästa lösningen en kombination av flera lösningar.

T.ex. "Jag berättar för kompiserna hur hans beteende påverkar mig. När situationen uppstår uppmanar jag kompiserna att sluta och byter samtalsämne."

4. Planera genomförandet

Planera hur, när och var du ska genomföra lösningen. Planera alla steg färdigt, men fokusera först på att genomföra det första steget.

När du har tagit det första steget kan du gå vidare till nästa steg.

T.ex. "Nästa gång som kompiserna sårar mig berättar jag för dem hur hans beteende påverkar mig. Jag uppmanar kompiserna att sluta och byter samtalsämne. Jag pratar också med skolkuratorn om saken."



5. Utvärdera hur det gick

Utvärdera efteråt hur lösningen lyckades. På så sätt märker du lättare hur du har lyckats och hur du kan utvecklas som problemlösare.

T.ex. "Jag lyckades berätta för kompisen. Först tog hen inte saken på allvar, men nu har hen klart minskat på sitt dåliga beteende. Målet har uppnåtts delvis. Jag funderar ännu på vad jag kunde göra ytterligare."