



# Harjoitus: Ongelmanratkaisu perheenä

---

## Miksi?

Opite ratkomaan perheen pieniä ja suuria ongelmia järjestelmällisellä tavalla.

## Miten?

Valitkaa ensin jokin pienehkö ongelma, esimerkiksi "lapsen on vaikea herätä kouluamuisin".

Voitte harjoitella ongelmanratkaisutaitoja miettimällä vastaukset oheisiin kysymyksiin. Halutessanne voitte kirjoittaa vastauksenne alla oleviin kenttiin.

Kun käytätte tätä harjoitusta säännöllisesti ongelmien ratkaisemiseen, ongelmanratkaisutaitonne kehittyvät.

### 1. Mikä on ongelma?

Määritelmä lyhyesti, mistä on kyse. Tehkää se niin konkreettisesti kuin mahdollista.

Esim. Lapsi ei herää ajoissa. Siksi hän myöhästyy aamutunneilta. Hän jää siksi usein kokonaan pois tai menee kouluun vasta iltapäivällä.



## 2. Tavoitteiden määrittelyminen

Listatkaa eri tavoitevaihtoehtoja. Valitkaa niistä sopivin.

Esim. Lapsi lähtisi kouluun ajoissa useammin. Hän saisi koulusuorituksia. Kotona ei olisi niin painostavaa.

## 3. Ratkaisuvaihtoehtojen listaaminen

Kirjatkaa kaikki mieleen tulevat ratkaisuvaihtoehdot. Vielä ei tarvitse pohtia, ovatko ne hyviä tai toimivia. Käyttäkää mielikuvitusta ja listatkaa myös hassuja tai epärealistisia vaihtoehtoja.

Esim. Lapsi kävisi koulua päivittäin. Opettaja kohtaisi lapsen rauhassa ja yksilönä. Lapsi saisi apua pulmiinsa myös koulun ulkopuolella. Vanhemmat huolehtisivat aamuherätykset ja varmistaisivat kouluunlähdon. Perhe sopisi yhteisestä vuorokausirytmistä.

## 4. Parhaan ratkaisun valitseminen

Karsikaa edellisen kohdan listaa jättämällä toimivat ja realistiset vaihtoehdot. Valitkaa parhaat, vaikkapa äänestämällä

## 5. Toteuttamisen suunnittelu

Suunnitelkaa, miten, missä ja milloin toteutatte ratkaisun tai pyritte ratkaisua kohti.



### Tänään

Esim. lasketaan riittävä unimäärä ja sovitaan nukkumaanmeno-aika

### Huomenna

Esim. herätään kaikki yhdessä aamupalalle

### Ensi viikolla

Esim. onko aamuherätykset onnistuneet? Onnistumisista palkitseminen.