



Övning: Problemlösning i familjen

Varför?

Ni lär er att lösa små och stora problem i familjen på ett systematiskt sätt.

Hur?

Välj först något relativt litet nuvarande problem, till exempel "det är alltid rörigt i hallen".

Ni kan öva på era problemlösningssjärdigheter genom att fundera på svar på följande frågor. Om ni vill kan ni skriva in era svar i fälten nedan.

När ni fyller i den här övningen regelbundet för att lösa problem så utvecklas er problemlösningssjärdighet.

1. Vad är problemet?

Definiera gemensamt vad det handlar om. Gör det så konkret som möjligt.

T.ex. Det ligger saker på golvet i hallen. Det är svårt att ta sig ut genom dörren. Saker blir smutsiga när de ligger på golvet.

2. Definiera målen

Gör en lista med möjliga mål. Välj det bästa av dem.

T.ex. Hallen är alltid städad. / Hallen är funktionell. / Hallen är städad ibland.



3. Gör en lista över alternativa lösningar

Gör en lista över alla alternativ på lösningar som ni kommer på.

Ni behöver ännu inte tänka på om alternativen är bra eller genomförbara. Använd er av er fantasi och skriv ner även tokiga och orealistiska alternativ.

T.ex. Vi köper ett större hem / Vi för skor till återvinningen / Alla lägger sina egna saker på sin plats / De vuxna städar oftare / Någon utomstående organiserar om i hallen / Vi städar tillsammans varje vecka

4. Välj den bästa lösningen

Gållra i listan och behåll de idéer som går att förverkliga. Välj vilka alternativ som är bäst genom röstning.

Rangordna alternativen:

- Varje familjemedlem rangordnar alternativen
- Man räknar ihop det antal poäng som respektive alternativ har fått
- Välj det alternativ som har flest poäng



5. Planera genomförandet

Planera hur, när och var ni genomför lösningen.

Idag:

T.ex. Alla för de skor de inte använder till förrådet.

I morgon:

T.ex. En förälder köper en ny hylla till hallen.

Nästa vecka:

T.ex. Vi börjar med gemensamma städstunder för hallen.

6. Utvärdering av genomförandet

Gör en bedömning av slutresultatet efter genomförandet. Hur lyckades lösningen?

T.ex. Vi uppnådde delvis målet / Vi överträffade målet / Vi fortsätter med det här / Vi fortsätter inte med det här