



Övning: Problemlösning som familj

Varför?

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

Hur?

Välj först ett ganska litet problem, till exempel "barnet har svårt att vakna på skolmorgnarna".

Öva på problemlösningsskickligheterna genom att fundera på svaren på följande frågor. Om ni vill kan ni skriva in era svar i fälten nedan.

När ni regelbundet använder denna övning för att lösa problem, utvecklas er problemlösningsskicklighet.

1. Vad är problemet?

Berätta kort vad det handlar om. Gör det så konkret som möjligt.

T.ex. Barnet vaknar inte i tid. Därför kommer hen för sent till morgonlektionerna. Därför låter hen ofta bli att gå till skolan eller går till skolan först på eftermiddagen.



2. Definiera mål

Gör en lista på olika målalternativ. Välj det lämpligaste.

T.ex. Barnet går oftare till skolan i tid. Hen får skolarbetet utfört. En mindre tryckande stämning hemma.

3. Gör en lista över alternativ på lösningar

Anteckna alla alternativ på lösningar som ni kommer på. Tänk inte ännu på om de är bra eller användbara. Använd fantasin och lista också tokiga eller orealistiska alternativ.

T.ex. Barnet går till skolan varje dag och blir bemött av läraren lugnt och som individ. Hen får även hjälp vid sidan om skolan. Föräldrarna tar hand om väckandet och ser till att barnet går till skolan. Familjen kommer överens om en gemensam dygnsrytm.

4. Välj den bästa lösningen

Gallra i listan i föregående punkt och lämna kvar de alternativ som är användbara och realistiska. Välj de bästa, till exempel genom att rösta.

5. Planera genomförandet

Planera hur, var och när ni genomför lösningen eller arbetar mot lösningen.



Idag

T.ex. Vi räknar ut hur mycket sömn vi behöver och kommer överens om när vi går och lägger oss

Imorgon

T.ex. Vi äter frukost tillsammans när vi vaknat

Nästa vecka

T.ex. Har väckningarna varit framgångsrika? Belöna framgångar.