



Övning: Effektiv problemlösning

Varför?

Ni lär er att lösa olika problem på ett mångsidigt och effektivt sätt.

Du stärker barnets upplevelse av egen handlingskraft och tillit till sin förmåga att klara av problemsituationer.

Hur?

Välj ett problem som tynger ditt barn. Öva tillsammans på effektiv problemlösning med hjälp av punkterna nedan.

1. Definiera problemet

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





Hur vill ni att saken ska lösas?







3. Lista möjliga lösningar

Skriv ner alla lösningar som ni kommer på.

Ni behöver ännu inte fundera på om de är bra eller genomförbara. Använd fantasin och ta med även tokiga och orealistiska alternativ.







t.ex. En kompis kommer för att hämta barnet till hobbyn, en förälder tar med barnet till hobbyn.





5. Planera genomförandet

Planera hur, var och när ni ska genomföra lösningen.

t.ex. Barnet skickar genast ett meddelande till en kompis och frågar om de kan gå tillsammans samt kommer överens om en mötestid. Föräldern hjälper till vid överenskommelsen.





t.ex. Att kompisen kom till dörren gjorde det lättare för barnet att komma i väg, och barnet kom till hobbyn. Vi kommer överens om att fortsätta gå till hobbyn tillsammans. Om det inte alltid passar kompisen skjutsar föräldern barnet till hobbyn.

