



## Övning: Problemlösning

---

### Varför?

I den här övningen lär du dig att på ett flexibelt och realistiskt sätt överväga olika alternativ för hur problem kan lösas. Du ser att situationen också kan utvecklas på andra sätt än de negativa.

### Hur?

Nu kan du öva problemlösningssjärdigheter genom att tänka igenom ditt problem i flera steg. Ofta är situationen lättare att överblicka om du gör övningen genom att skriva ner svaren på varje steg på papper eller på datorn. Du kan också använda svarsfälten nedan.

#### **1. Identifiera problemet**

Tänk på en aktivitet som är viktig för dig och som du skulle vilja göra, men som har blivit bortvald på grund av smärta.

---











#### 4. Lösningalternativ

Lista så många möjliga lösningar som du kan komma på för varje problem. Fundera ännu inte på om de är bra eller genomförbara.





