

Övning: Effektiv problemlösning

Mål

Ni lär er att lösa problem på ett mångsidigt och effektivt sätt i stället för att oroa er.

Anvisning

Välj ett problem som tynger ditt barn. Öva effektiv problemlösning tillsammans med hjälp av följande punkter.

1. Definiera problemet

Vad handlar det om?

2. Fastställ målet

Hur vill ni att detta ska lösas?

3. Gör en lista över lösningsalternativ

Gör en lista över alla lösningsalternativ som ni kommer på. Tänk inte ännu på om de är bra eller användbara.

4. Välj den bästa lösningen

Gallra listan i föregående punkt så att de lösningar som fungerar lämnas kvar. Välj den bästa av dem.

5. Planera implementeringen

Hur, var och när kommer lösningen att implementeras?

6. Utvärdera implementeringen

Gör efter implementeringen en bedömning av hur lyckad lösningen var.

Exempel

Problem: Rädsla för tandläkarbesöket följande vecka. Tidigare besök har varit svåra.

Mål: Att besöket ska kännas lättare.

Lösningsalternativ:

- Besöket skippas.
- Ni går igenom besöket hos tandläkaren i förväg.
- Ni tar med er ett kramdjur som ger trygghet.
- En förälder följer med.
- Ni berättar för läkaren att barnet spänner sig.
- Föräldern går inte till jobbet, då blir det inte bråttom på morgonen.
- Barnet får en belöning för att ha gjort besöket.
- Ni hyr en bil för att enkelt komma fram.



Lösning: Dagen innan går ni igenom besöket hos tandläkaren. Ett kramdjur och en förälder följer med på besöket. Barnet berättar för läkaren att hen spänner sig. Efter besöket går ni och shoppar tillsammans.

Implementering: Ni gör de nödvändiga arrangemangen för att lösningen ska lyckas.

Utvärdering: Det var till hjälp att diskutera saken på förhand. Barnet spände sig mycket för besöket, men mamman hjälpte hen att lugna sig. Läkaren kände till att barnet spänner sig, och därför försäkrade hen sig många gånger om att allt är bra. Besöket gick bättre än väntat, även om läkaren var tvungen att borra.

1. Definiera problemet

2. Fastställ målet

3. Gör en lista över lösningsalternativen

4. Välj den bästa lösningen

5. Planera implementeringen

6. Utvärdera implementeringen. Kom ihåg att efter upplevelsen utvärdera implementeringen.