

4. Välj ut en eller två förslag som du tror verkar vara mest genomförbara.

Formulera förslaget med en eller två meningar.

.....

.....



5. Hur ska du genomföra det?

Bryt ner det i flera steg om det är möjligt.

Steg 1

.....

.....

Steg 2

.....

.....

Steg 3

.....

.....



6. När ska det genomföras?

Var tydlig med var och när du ska göra varje steg.

Steg 1

.....

.....

Steg 2

.....

.....

Steg 3

.....

.....



7. Genomför lösningsförslaget

Testa att genomföra lösningsförslaget som du har planerat.



8. Utvärdera hur det gick

.....

.....

.....

.....

Behöver något förändras för att bättre kunna lösa problemet? Gör då en förändring och testa din plan på nytt. Om problemet inte verkar gå att lösa, gå tillbaka och välj en ny lösning och upprepa de kommande stegen.

Tänk nytt med problemlösning

Ibland när vi har ett problem kan vi fastna och tro att det inte går att lösa. Syftet med den här övningen är att du ska tänka helt nytt och pröva andra beteenden för att lösa problemet.

1. Formulera problemet

Försök att förklara problemet utifrån. Beskriv vad du kan se och observera.

Trivs inte hemma på grund av alla flyttkartonger och oreda efter flytten. Hittar inte saker.



2. Lista många möjliga lösningar

Skriv ner alla förslag ni kommer på, även orimliga!

1: Slänga allt och köpa nytt

2: Be min bror om hjälp

3: Ta ledigt en vecka och göra allt på en gång

4: Göra en plan för att rensa lite i taget



3. Fördelar och nackdelar

Skriv fördelar och nackdelar för respektive förslag.

1: + enkelt

- dyrt

- slänger saker som jag vill spara

2: + kanske enklare med hjälp

+ större chans att det blir av

- det kan dröja innan det blir av

- blir lätt stressad med honom

3: + gott om tid

+ allt blir klart på en gång

- vill göra annat på semestern

4: + göra annat på semestern

+ kanske lättare

- tar lång tid

4. Välj ut en eller två förslag som du tror verkar vara mest genomförbara.

Formulera förslaget med en eller två meningar.

Ska göra en plan för att rensa lite i taget. Ska be min bror komma över en dag och hjälpa mig, lättare att få det gjort med någon annan.

5. Hur ska du genomföra det?

Bryt ner det i flera steg om det är möjligt.

Steg 1

Börja med kartongerna i köket

Steg 2

Rensa en kort stund varje dag

Steg 3

Ta hjälp av min bror

6. När ska det genomföras?

Var tydlig med var och när du ska göra varje steg.

Steg 1

Lördag eftermiddag

Steg 2

En kvart varje kväll kommande vecka

Steg 3

Be honom komma om två veckor + tillsammans köra till återvinningen

7. Genomför lösningsförslaget

Testa att genomföra lösningsförslaget som du har planerat.

8. Utvärdera hur det gick

Jag har mycket kvar, men det känns skönt att ha kommit igång.

Det gick lättare när jag delade upp i olika steg.

Behöver något förändras för att bättre kunna lösa problemet? Gör då en förändring och testa din plan på nytt. Om problemet inte verkar gå att lösa, gå tillbaka och välj en ny lösning och upprepa de kommande stegen.

Tänk nytt med problemlösning

Ibland när vi har ett problem kan vi fastna och tro att det inte går att lösa. Syftet med den här övningen är att du ska tänka helt nytt och pröva andra beteenden för att lösa problemet.

1. Formulera problemet

Försök att förklara problemet utifrån. Beskriv vad du kan se och observera.

Alltid jättestressigt på morgnarna när jag ska till skolan.

Missar ofta bussen.



2. Lista många möjliga lösningar

Skriv ner alla förslag ni kommer på, även orimliga!

1: Gå upp tidigare

2: Be mamma skjutsa

3: Hoppa över frukost

4: Förbereda mer kvällen innan



3. Fördelar och nackdelar

Skriv fördelar och nackdelar för respektive förslag.

*1: + antagligen lättare att hinna
- TRÖTT!*

- svårt att vakna, vill snooza

2: + missar inte bussen

+ skönt att åka bil

- mamma vill antagligen inte

- kan bli sen ändå

3: + får mer tid

- hungrig i skolan

4: + sparar tid

+ behöver inte gå upp tidigare

- tråkigt

4. Välj ut en eller två förslag som du tror verkar vara mest genomförbara.

Formulera förslaget med en eller två meningar.

Ska försöka förbereda kläder och väska på kvällen och göra en macka som jag kan äta hemma innan jag går. Be mamma skjutsa mig på måndagar.



5. Hur ska du genomföra det?

Bryt ner det i flera steg om det är möjligt.

Steg 1

Prata med mamma om skjutsning

.....

Steg 2

Lägga fram kläder och packa väskan

.....

Steg 3

.....

.....



6. När ska det genomföras?

Var tydlig med var och när du ska göra varje steg.

Steg 1

Idag efter middagen

.....

Steg 2

Innan jag går och lägger mig varje kväll

.....

Steg 3

.....

.....



7. Genomför lösningsförslaget

Testa att genomföra lösningsförslaget som du har planerat.



8. Utvärdera hur det gick

Mamma sa ok till att skjutsa. Det har funkat hittills att packa väskan på kvällen. Jag har bara kommit för sent en gång.

.....

Behöver något förändras för att bättre kunna lösa problemet? Gör då en förändring och testa din plan på nytt. Om problemet inte verkar gå att lösa, gå tillbaka och välj en ny lösning och upprepa de kommande stegen.