

## Att undvika

Här följer några vanliga "fällor" som familjen kan hamna i då ni försöker genomföra förändringar eller lösa problem.

- Försök inte lösa problem när de är som mest infekterade
- Anklaga och nedvärdera inte familjemedlemmar
- Försvara dig inte – försök släppa det, se framåt
- Ta inte upp det förflutna – undvik ord som "alltid" och "aldrig"
- Inga långa utläggningar – med ett enkelt uttalande gör du ditt budskap tydligare



## Att tänka på

### När?

- Välj ett tillfälle som inte är känslomässigt laddat, inte mitt under en pågående konflikt. Fånga problemet tidigt, innan du har blivit upprörd, eller vänta tills du har lugnat ner dig.
- Sätt av en återkommande tid, då familjemedlemmarna kan ta upp problem till diskussion.

### Var?

- På en neutral plats i hemmet, såsom i vardagsrummet, i stället för i ett sovrum.
- En plats utan störningsmoment såsom tv eller telefon.

### Hur?

- Sitt tillsammans minst en kvart.
- När du tar upp problemet:
  - Var specifik, håll dig till saken
  - Formulera problemet neutralt
  - Uppmärksamma även den andre personens positiva beteende
  - Acceptera att problemet är ert gemensamma
- När du lyssnar till en beskrivning av problemet:
  - Upprepa det du hör
  - Visa förståelse
  - Behåll lugnet
  - Avsluta om du blir för upprörd

## Problemlösning



Hur du som är förälder kan

- främja samarbete
- förbättra kommunikation
- möjliggöra förändring



Föräldraskap i vardagen  
Utvecklingscentrum för barns psykiska hälsa  
Västra Götalandsregionen

## Att lösa uppgifter

**Problemlösning** är ett sätt för familjen att arbeta tillsammans för att genomföra förändringar och hantera problem.

Problemlösning lär barn:

- Att fokusera på lösningar i stället för på problem
- Att tänka igenom möjliga konsekvenser av sitt beteende
- Hur man utvecklar kommunikationsfärdigheter

## Arbeta tillsammans

Föräldrar och barn arbetar tillsammans under problemlösningen:

- Turas om att ta upp problem
- Försöker kombinera idéer
- Föräldern uppmuntrar sitt barns idéer och accepterar hennes eller hans synpunkter även om de inte alltid är realistiska



## Bädda för framgång

### Att välja ett problem:

I varje familj bör föräldrarna bestämma vilka situationer eller frågor som man skall problemlösa som familj. Välj problem som är avgränsade och specifika.

### Innan ett problem tas upp:

- Välj en plats utan störningsmoment
- Sätt av en viss tid, till exempel en kvart
- Påminn dig själv om vad man bör tänka på och undvika vid problemlösning
- Ta med penna och papper

### Vanliga områden för problemlösning

- Dagliga rutiner
- Fritid
- Ansvarsområden
- Regler som inte följs
- Tid att komma hem

## Problemlösningens olika steg

### 1. Brainstorma – öppna era sinnen för alla idéer:

- Försök komma på åtminstone tre idéer var
- Alla idéer är bra – till och med de som verkar svåra att genomföra
- Turas om med att komma med idéer

### 2. Utvärdera er lista med idéer:

- Gå igenom listan och skriv ner fördelar och nackdelar med lösningarna
- Stryk över idéer som inte har några fördelar

### 3. Välj en lösning:

- Kombinera lösningar om det behövs
- Alla skall komma överens om den utvalda lösningen

### 4. Uppföljning:

- Stäm av med varandra efter att ni har testat lösningen några gånger för att se hur den fungerar
- Om den inte fungerar, gå tillbaka till listan med lösningar
- Om nödvändigt, börja från början med brainstorming