



Problemlösning

Att tänka på inför övningen

- Tänk på att avsätta tid för att göra detta och jobba inte med problemlösning då ni är osams.
- Skriv ner vad ni kommer fram till i de olika stegen här nedan. Spara era anteckningar så att ni lätt kan kolla på dem igen om ni skulle behöva.
- Tänk gärna på att lyssna aktivt till varandra och att använda jag-budskap när ni jobbar med problemlösning.
- Ägna er bara åt ett problem i taget.
- Tänk på att syftet med att göra det här är att ni tillsammans ska komma fram till en bra lösning på ett problem som ni har och som skapar bekymmer för er. Genom att försöka lösa det kan ni få det bättre tillsammans.

Instruktion

1. Problemdefiniering

Börja med att definiera det problem ni nu ska försöka lösa. Beskriv problemet tydligt men utan värderingar eller anklagelser. Exempel på mindre lyckad formulering: Anders kan inte lära sig att ringa hem och säga att han blir sen. Exempel på bättre formulering: Vi blir ofta osams om hur och när man ska informera varandra om ändrade planer.

2. Brainstorming

Försök båda två att komma på så många lösningar på problemet som ni kan. Censurera varken dig själv eller din partner utan låt kreativiteten flöda.

3. Rangordning

Rangordna de lösningar ni kommit fram till utifrån hur bra ni tycker att de är. Detta kan ni göra genom att var och en poängsätter lösningarna och ger dem 1–3 poäng var. Summera sedan poängen och välj en eller en kombination av två eller flera av de lösningar som ni gett högst poäng.

4. Planering

Planera i detalj hur ni ska genomföra denna lösning. Bestäm också tid och datum då ni ska utvärdera hur det gick.

5. Genomförande

Genomför er lösning så som ni planerat det.

6. Utvärdering

Hur gick det? Uppnådde ni ett bra resultat med er lösning? Eller behöver ni testa lite mer innan ni utvärderar? Kanske göra någon modifikation? Eller misslyckades ni och tycker att det vore bättre att testa en helt ny lösning? Gå i så fall tillbaka till steg 2 eller 3 beroende på var ni körde fast och börja om med modellen därifrån.

Exempel på problemlösningsövningen

1. Problemdefiniering: Vi har olika syn på att passa tider. Josefin passar alltid tider och blir arg på Mårten som ibland är sen.

2. Brainstorming:

- J lär sig stå ut med att M kommer senare
- M passar tider bättre
- J påminner M så att han hinner i tid
- M hör av sig om han blir sen
- J väntar inte på M om han är sen
- M får ett straff varje gång han är sen, t.ex. ansvar för disken hela veckan
- J får inte klaga på M

• **3.Rangordning:**

3. M passar tider bättre och får ett straff varje gång han är sen, t.ex. ansvar för disken hela veckan

1. *J påminner M så att han hinner i tid*

2. *J får inte klaga på M*

3. *M hör av sig om han blir sen*

4. *J lär sig stå ut med att M kommer senare*

5. *J väntar inte på M om han är sen*

4.Planering

- Vi testar en kombination av 1, 2 och 3.
- Börjar direkt och utvärderar om två veckor.

5.Utvärdering

- M har passat mycket fler tider men när han inte gjort det har det inte stört J så mycket för hon vet att hon slipper disken

Ungdomsmottagning

Västra Götaland

www.vgregion.se/ungdomsmottagning

