

Problemløsning

Vi kan alle gjøre egne valg om hvordan vi oppfører oss mot andre mennesker. De måtene vi velger å handle på, kan gi oss flere forskjellige utfall. Vi kan derfor tenke at vi er "Etterforskere" som prøver å løse sosiale problemer – slik som politietterforskere som prøver å oppklare kriminalitet.

Steg 1: Finn ut hva problemet er

Stopp og tenk! Hva er problemet?

Steg 2: Etterforsk

Hva kan du gjøre? (Tenk på minst tre ting – ikke bry deg om de er riktige valg eller ikke)

1.

2.

3.

Hva ville hendt for hvert valg? (Tenk på gode og dårlige utfall for hvert valg)
Hvilken av disse valgene ville vært best? (Velg en løsning)

1.

2.

3.

Steg 3: Løs problemet – lag en plan

Hva kan du si eller gjøre?

Hva trenger du huske på?

Prøv det ut - hvordan gikk det?

Originalversjon: Chrissie Verduyn, Department of Clinical Psychology, Central Manchester & Manchester Children's University Hospitals NHS Trust

Oversatt og tilrettelagt av Jon Fauskanger Bjåstad, med tillatelse, 2008 – www.katsiden.no