



Tips för effektiv problemlösning

1. Vilket är mitt problem?

- a) Är det flera problem, ta ett problem i taget.
- b) Beskriv problemet så detaljerat som möjligt.
- c) Om det är ett stort problem, dela upp det i mindre delar.

2. Hur kan jag lösa problemet? – Hjärnstorma?

- a) Skriv ner alla förslag du kommer på. Högt i tak, orealistiskt är ok.
- b) Fundera inte över fördelar eller nackdelar i detta steg, var kreativ.
- c) Skriv ner så många lösningar som möjligt innan du går vidare. Ju fler lösningar och svar du kommer på desto bättre brukar lösningen bli.

3. Analysera – Fördelar & nackdelar med de olika förslagen?

- a) Gå igenom ett förslag i taget, börja med de förslag som verkar bäst.
- b) Tänk på konsekvenserna av förslaget både på kort- och lång sikt.

4. Välj lösning som verkar bäst & planera hur jag ska göra

- a) Sammanfatta och skriv ner en lösning.
- b) Ibland kan en lösning ske i flera steg. Det kan finnas något enkelt förslag på lösningen att testa innan man testat de mer avancerade lösningarna.
- c) Vilka hinder finns? Vilka möjligheter finns?
- d) När ska jag börja med planen?
- e) När ska jag följa upp hur det gått? (kanske 1-3 veckor)

5. Utvärdera hur det gick

- a) Se lösningen som ett spännande experiment.
- b) Beröm mig själv för att jag försökt, oavsett hur det gick!
- c) Finns något jag kan göra för att det ska gå ännu bättre nästa gång.
- d) Om lösningen inte fungerade, fundera på om det finns delar av problemet där du behöver öva på acceptans? Och om det finns delar du kan påverka, testa en ny vända problemlösning.



Guide för effektiv problemlösning

1. Vilket är mitt problem?
2. Hur kan jag lösa problemet? – Hjärnstorma?
3. Analysera – Fördelar & nackdelar med de olika förslagen?
4. Välj lösning som verkar bäst & planera hur jag ska göra

När börjar jag?:

När utvärderar jag?:

5. Utvärdera, hur gick det?