



et samtaleverktøy for ungdom



Problemløsning

Samtaletema 12



INNSJEKKING





Hva skal vi jobbe med?

Hva lærte jeg sist vi møttes?

Hva er problemløsning?

Vellykket problemløsning

En positiv tilnærming til problemløsning

Introduksjon til en problemdagbok

Hva har jeg lært i dag?

Avsluttende øvelse

Hva lærte du forrige gang?

Hva husker du fra forrige gang?

Har du vært i situasjoner hvor du har brukt noe av
det vi har gjennomgått så langt?



Problemløsning er....

...å kunne gjenkjenne problemer, identifisere løsninger, velge beste løsning og sette den ut i livet

Problemløsning kan hjelpe deg til å takle praktiske og følelsesmessige problemer eller problemer i en relasjon.



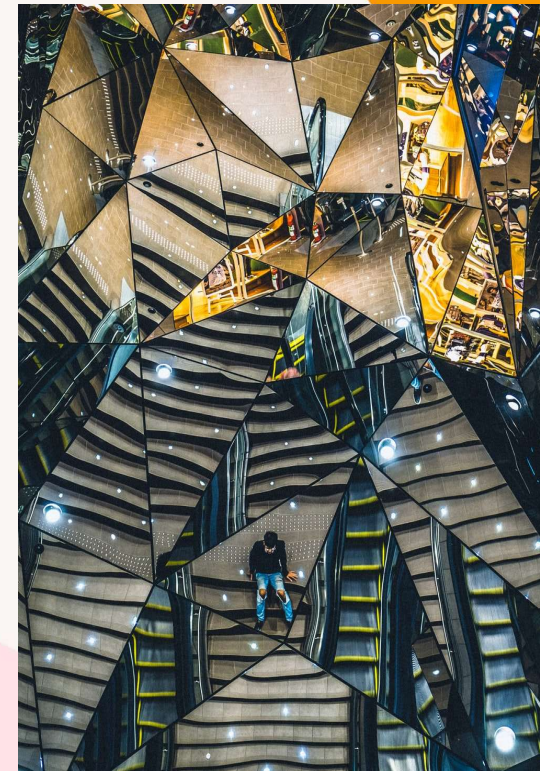
Min problemløsning

Kan du fortelle om en gang du løste et problem på en skikkelig bra måte?
Hva gjorde du?

Kan du tenke på en gang hvor det var vanskelig å løse et problem?
Hva var det som gjorde det så vanskelig?

Hvem kan du kontakte for å få hjelp med et problem?

Hvordan kunne problemløsningsteknikker hjelpe deg?



Enkle steg

1. Bestem deg
for hva som er
problemet

2. Stop og tenk på
problemet

3. Søk
informasjon og
hjelp

4. Identifiser
mulige løsninger

5. Hvordan veier
det positive og det
negative opp mot
hverandre når det
gjelder løsninger?

6. Velg en løsning,
planlegg hvordan
du vil sette den i
verk

7. Prøv og se om
den virker

8. Hvis den ikke
virker, prøv en
annen løsning, til
du finner en som
virker

Fordeler med problemløsning

Problemløsningsteknikker fører ofte til at problemer blir håndtert på den mest effektive måten

Å dele problemer opp i små, håndterlige steg gjør dem lettere å løse

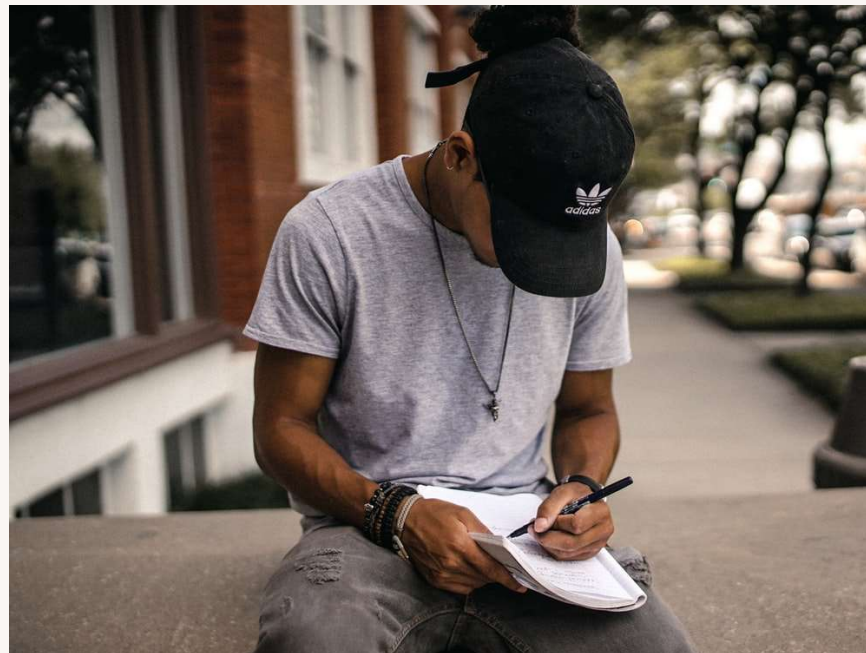
- • • Det kan hjelpe til å redusere impulsiv adferd
- • • Man har bedre kontroll over sine valg – som kan hjelpe med å øke selvtillitt og selvfølelse
- • • Problemløsning fører vanligvis til bedre resultat, både for den det gjelder og for andre



Å skrive en dagbok

En god måte å finne en positiv tilnærming til problemer på, er å skrive en problemdagbok

Dette kan hjelpe deg å identifisere problemer du har, hvor ofte, hva slags effekt de har på dine tanker og følelser, og hvilke løsninger som er de beste og mest effektive



Et eksempel på en problemdagbok

Beskriv problemet – hva skjedde?	Mine tanker	Mine følelser	Hva gjorde jeg?	Hva var resultatet og hvordan har jeg det nå?
				

Hva har du lært?

Hva vil du huske fra i dag?

Hva tar du med deg fra det vi har snakket om i dag?

Opplever du at dette var nyttig og i så tilfelle hvorfor?

Hvilke ferdigheter vil du øve videre på?

Er det noe du kan legge til i din Good Life Plan?



Avsluttende øvelse

Beskriv to positive ting ved å bruke
problemløsningsteknikk

Begynn å bruket din problemdagbok mellom nå og
neste gang vi møtes



Å snakke
om
problemer
hjelper