

# 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](http://www.katsiden.no)