



Að finna hugsanlegar lausnir

Hvert er vandamálið mitt?

Skrifaðu niður **allar** hugsanlegar leiðir sem þú getur notað til að leysa þetta vandamál. Markmiðið er að reyna að finna eins margar leiðir og frekast er unnt.

1. Ég gæti leyst þetta með því að:

2. EÐA

3. EÐA

4. EÐA

5. EÐA

6. EÐA

7. EÐA



Að finna hugsanlegar lausnir

Það er gagnlegt að komast að því hvernig aðrir myndu leysa þetta vandamál. Hugsaðu um einhverja sem þú heldur að gætu hjálpað þér og spurðu þá hverju þeir myndu stinga upp á.

Ég spurði:

Þeir stungu upp á að ég leysti þetta vandamál með því að:



Hverjar eru afleiðingar hverrar lausnar?

Skrifaðu niður vandamálið þitt og búðu svo til lista yfir allar þær lausnir sem þér hafa dottið í hug. Hugsaðu um hverjar væru neikvæðar og jákvæðar afleiðingar hverrar lausnar og skrifaðu þær niður. Þegar þú ert búinn að því skaltu líta yfir listann, vega lausnirnar og meta og velja svo hver þeirra er besta lausnin og skapar mest jafnvægi.

Vandamálið mitt er:

Möguleg lausn *Jákvæðar afleiðingar* *Neikvæðar afleiðingar*

1

2

3

4

5

6

7

Eftir að hafa vegið og metið lausnirnar er besta leiðin til að leysa þetta vandamál:

Að leita lausna



Skrifaðu niður eða teiknaðu vandamálið þitt og bættu við öllum hugsanlegum lausnum sem þér detta í hug.



Hlýddu þér yfir verkefnið

Ef sama vandamálið kemur upp hjá þér aftur og aftur ættirðu að komast að því hvernig aðrir komast í gegnum svoleiðis vanda. Þú skalt fylgjast með þeim og hlýða þér svo yfir þá leið sem þeir benda þér á, upphátt eða í huganum.

Hvert er vandamálið mitt?

Hverja gæti ég talað við sem ég veit að ráða vel við svona vanda?

Hvernig takast þeir á við þetta?

Hvenær get ég fylgst með þeim sýna mér og útskýra sína leið?



Hlýddu þér yfir verkefnið

Hvenær ætti ég að prófa að nota þeirra leið?

Hvað á ég að segja við sjálfan mig?

Hvernig ætla ég að umbuna sjálfum mér ef mér tekst vel upp?

Hvernig gekk þetta?



Stoppa, hugsa og framkvæma



Notaðu umferðarljósinn til að auðvelda þér að skipuleggja hvernig þú ætlar að leysa vandamálið.



STOPP. Hvert er vandamálið?

HUGSA. Hverjar eru mögulegar lausnir?

FRAMKVÆMA. Hvenær ætlarðu að reyna bestu lausnina?