

## Að leysa vandamál

---

Þegar við upplifum kvíða eða depurð eigum við oft erfitt með að leysa úr þeim verkefnum eða vandamálum sem við stöndum frammi fyrir. Okkur geta fallist hendur og vandamálin virðst óyffirstíganleg. Þá eigum við það til að fresta því eða forðast það að byrja á verkefnum. Slíkt getur haft áhrif á líðan okkar og viðhaldið vanvirkni. Hér á eftir er góð og aðgengileg aðferð til þess að hjálpa til við að leysa úr vandamálum.

**1. Skilgreina vandann.** Hver er vandinn? Hvað er ekki eins og það á að vera? (hvað, hvenær, hvernig):

---

---

**2. Markmið.** Hvað vil ég að gerist? Hvað á að koma út úr lausninni? Hvaða markmiði vil ég ná?

---

---

**3. Hugarflug.** Í næsta skrefi skalt þú reyna að finna eins margar lausnir og þú getur við þessu vandamáli. Allar hugmyndir eru leyfilegar sama hversu fjaránlega þær hljóma. Því fleiri lausnir því betra.

Mögulegar lausnir:

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____  |
| 2. _____ | 7. _____  |
| 3. _____ | 8. _____  |
| 4. _____ | 9. _____  |
| 5. _____ | 10. _____ |

**4. Að meta lausnir.** Í næsta skrefi skaltu meta kosti og galla lausnanna hér að ofan. Þú getur (en þarft ekki) skrifað niður og metið styrkleika og veikleika punktana hér að ofan. Hafðu í huga að engin af lausnunum mun vera fullkomin þar sem allar lausnir hafa einhverja galla. Flestar slæmar lausnir hafa einnig einhverja kosti. Einnig er hægt að blanda saman tveimur eða fleirum lausnum.

**5. Að velja lausn.** Næst skalt þú velja þá lausn (eða blöndu af lausnum) sem þér líst best á og er líkleg til að hjálpa þér að leysa vandamálið eða ná markmiði þínu.

Valin lausn/lausnir:

---

---

---

**6. Að skipuleggja lausnina.** Að skipuleggja skref fyrir skref hvernig þú ætlar að leysa vandamálið eykur líkurnar á að það verði leyst. Lausnir virðast oft viðráðanlegri ef hægt er að glíma við þær í minni skrefum. Einnig er gott að tímasetja hvert skref svo hægt sé að fylgjast betur með framvindu verksins.

Framkvæmd/skref sem þarf að taka:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**7. Árangur og endurmat.** Að lokum skalt þú fara yfir það sem þú hefur gert. Byrjaðu á að skoða árangur þinn. Hverju hefur þú áorkað og hvað er enn eftir? Farðu í gegnum skrefin úr lið 6; hverju hefur þú hefur náð fram og hvað hefur þú lært? Hvernig hefur gengið? Ert þú að ná að leysa vandann þinn svona?

Ef svarið er nei, mundu þá að það þýðir ekki að allt sé ónýtt. Það þýðir bara að þetta hafi mögulega ekki verið rétta lausnin. Þá þarf kannski að endurskoða einhver þrep í framkvæmd (lið 6) eða velja aðra lausn (í lið 5).