

Lösningfokuserat arbetssätt

Lösningfokuserat arbetssätt handlar om att åstadkomma positiva förändringar i beteendet genom att fokusera på möjligheter och resurser.



Tänk på:

Fokusera på lösningar i stället för på problem.
Sätt upp realistiska mål och tänka ut hur eleven kan nå dessa mål.
Vi har alla resurser inom oss för att klara våra svårigheter.

I ett nötskal:

Föreställ dig ett par "resursglasögon" som hjälper dig att ändra fokus och synliggöra styrkor både hos dig själv och hos andra.

Fråga dig t.ex:

- Hur kommer det sig att X vaknar i tid vissa dagar (istället för "varför försover X sig på fredagar")?
- Hur kommer det sig att X oftast går till skolan på onsdagar och torsdagar (istället för "varför går X inte till skolan på tisdagar")?

Sätt fokus på framtiden istället för dåtiden!

Försök i varje situation att se resurser istället för problem!

Kom ihåg att ta hand om dig själv och dina egna resurser! Be om hjälp vid behov!

Lösningfokuserat arbetssätt är ett "paraplybegrepp" och omfattar många andra utarbetade metoder, t ex:

Ben Furman: "Jag kan metoden"
Motiverande samtal

Källor

Lösningbyggande samtal. Peter de Jong, Insoo Kim Berg Paulsson, L. (2015), Att arbeta lösningfokuserat, Mälardalens högskola Eskilstuna, Västerås.
<http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:824393/FULLTEXT01.pdf>

Lösningfokus. Riksförbundet Attention. Hämtad 14.10.2019:
<https://attention.se/wp-content/uploads/2014/02/pdf-projekt-fri-losningsfokus.pdf>