

Välkomna till Strukturgruppen KBT vid ADHD/ADD Session 3

Problemlösa och hantera STORA UPPGIFTER

PRIMA
BARN- OCH VUXENPSYKIATRISÄLLSKAP

1

Dagens agenda Session 3

- Repetition: Prioritera med hjälp av A-B-C-skattningar
- Genomgång av hemuppgift

Rast 15 min

- Dagens tema: Hantera till synes övermäktiga uppgifter
 - Problemlösning i 5 steg
 - Dela upp uppgifter i mindre delar
- Hemuppgift

PRIMA
BARN- OCH VUXENPSYKIATRISÄLLSKAP

PRIMA
BARN- OCH VUXENPSYKIATRISÄLLSKAP

2

Repetition och genomgång av hemuppgift

- Kalender för att hålla reda på möten och aktiviteter
- Anteckningsbok för att skapa att-göra-listor
- Använda A-, B- och C-skattningar vid prioritering av uppgifter

Diskussion:

- Har du gjort uppgifterna?
- Om ja, vad underlättade? Om nej, vad hindrade?
 - Glömska, svårigheter att prioritera, för höga krav?
- Vill du göra något annorlunda kommande vecka?
- Har du upptäckt något nytt?

PRIMA
BARN- OCH VUXENPSYKIATRI AB

3

PAUS!

PRIMA
BARN- OCH VUXENPSYKIATRI AB

4

Att ta tag i uppgifter på att-göra-listan

Vissa uppgifter på att-göra-listan kommer kännas övermäktiga/komplicerade.

- Om vi inte snabbt ser en enkel lösning är risken stor att vi skjuter upp eller har svårt att avsluta uppgiften

Två färdigheter för att hantera "stora" uppgifter:

1. Problemlösningstabell i fem steg – Hur hittar jag bästa alternativet?
2. Att dela upp en uppgift som känns övermäktig i mindre, hanterbara delar

PRIMA
BARN- OCH VUXENPSYKIATRI AB

5

2 1 3

Problemlösning i 5 steg

2 1 3

Steg 1: Beskriv problemet med så få ord som möjligt t.ex. "jag trivs inte på jobbet"			
Tänkbar lösning	Fördelar med lösningen	Nackdelar med lösningen	Skattning av lösningen som helhet (0-10)
<p>Steg 2: Skriv ner alla tänkbara lösningar oavsett om de verkar omöjliga eller vilka konsekvenser de kan få. Tanken är att skapa en lista med så många lösningar som möjligt.</p>	<p>Steg 3: Skriv ner alla fördelar med varje lösning. Försök föreställa dig vad som <i>verkligen</i> skulle hända om den lösningen valdes.</p>	<p>Steg 3: Skriv ner alla nackdelar med varje lösning Försök föreställa dig vad som <i>verkligen</i> skulle hända om den lösningen valdes.</p>	<p>Steg 4: Skatta varje lösning så objektivt som möjligt på en skala 1-10 ↓ Steg 5: Titta på den lösning som fått högst poäng. Är den rimlig att genomföra? => Genomför lösningen!</p>

PRIMA
BARN- OCH VUXENPSYKIATRI AB

6

Problemlösningstabell i 5 steg

Problemformulering:

Tänkbar lösning	Fördelar med lösningen	Nackdelar med lösningen	Skattning av lösningen som helhet 1-10

PRIMA
BARN- OCH VUXENPSYKIATRI AB

7

Färdighet 2: Dela upp stora uppgifter i mindre, hanterbara delar

Övermäktig uppgift = stor risk att vi skjuter upp

Om vi delar uppgiften i mindre, hanterbara delar=

- lättare att *påbörja* och *avsluta* uppgiften
- Enklare att uppskatta hur lång tid det tar.

Tips! Ibland kan vi behöva den här färdigheten för att planera en lösning vi kommit fram till med problemlösningstabellen!

PRIMA
BARN- OCH VUXENPSYKIATRI AB

8

Färdighet 2: Dela upp stora uppgifter i mindre, hanterbara steg



- **1.** Välj en svår/komplex uppgift från att-göra-listan. Eller en uppgift som du skjutit upp!
 - **2.** Skriv ner de olika delar som du måste klara av för att uppgiften ska genomföras
Fråga: Vad är det första jag behöver göra? Och sen?
 - **3.** Se till att varje del är hanterbar för dig
*Fråga: Är detta något jag verkligen kan hinna på en dag?
Är detta något jag skulle skjuta upp?*
- OBS!** Var inte rädd för att ha för många delar.
- **4.** Skriv ner varje del på den dagliga att-göra-listan.

PRIMA
BARN- OCH VUXENPSYKIATRI AB

9

Exempel på hur du delar upp en stor uppgift



- **Tidsintervaller** (5-10 minuter. Ställ en timer)
- **Antal** (diska 3 saker)
- **Göra** det svåraste/tråkigaste/störst belöning **först** (vad brukar göra så att du kommer igång?)
- **En sak i taget** ("jag tar på mig träningskläder och ser vad som händer")
- ...Fler förslag?

PRIMA
BARN- OCH VUXENPSYKIATRI AB

10

Kom ihåg!

- Du kanske upptäcker att du blir distraherad och att det hindrar dig från att använda färdigheterna.
Distraction kommer i nästa modul.
- Fokusera på en färdighet i taget.
- Det kan vara svårt att skatta olika lösningar (som helhet) eller att bestämma i hur många steg det är rimligt att dela upp uppgiften – **testa dig fram!**
- Öva tills det blir en vana, och du blir mer effektiv och organiserad.
- Fortsätt att träna!

PRIMA
BARN- OCH VUXENPSYKIATRI AB

11

Hemuppgifter

1. Använd kalender och att-göra-listan VARJE DAG!
2. Skatta varje uppgift på att-göra-listan som en A-, B- eller C-uppgift och öva på att genomföra alla A-uppgifter innan B-uppgifterna, och alla B-uppgifter innan C-uppgifterna
3. För över uppgifter som du inte genomfört till nästa dags att-göra-lista
4. **Öva på att använda formuläret Problemlösningstabellen för åtminstone en uppgift på att-göra-listan** 🧑🏫
5. **Öva på att dela upp en stor uppgift från att-göra-listan i mindre delar** 🏠

Redan nu: tänk igenom eventuella svårigheter som du tror kan hindra dig från att göra dina hemuppgifter.
Hur kan du hantera dem?

PRIMA
BARN- OCH VUXENPSYKIATRI AB

12