

CRAFT Werkformulier: Probleemoplossen

Aan de hand van probleem oplossen¹, waarin een aantal vaststaande stappen worden gehanteerd, kan geleerd worden om een probleem systematisch aan te pakken om tot een oplossing te komen. De volgende denkstappen bij probleem oplossen zijn omschreven:

A1. Definieer het Probleem. [*Beschrijf het probleem positief en zo specifiek mogelijk (slechts één)*]

B1. Brainstorm mogelijke oplossingen. [*Zoveel mogelijke oplossingen*]

C1. Verwijder ongewenste oplossingen. [*Streek de ongewenste oplossingen door of vink de meer gewenste oplossingen aan*]

C2. Selecteer één potentiële oplossing. [*Welke zie je jezelf uitvoeren komende week? (Omcirkel deze.)*]

C3. Inventariseer mogelijke obstakels. [*Welke obstakels kunnen de uitvoering van de oplossing hinderen? Schrijf deze op*]

C4. Effen deze obstakels. [*Probeer de obstakels te effenen of te omzeilen. Schrijf de strategieën op. Als dat niet lukt kies dan een nieuwe oplossing en doorloop het stappenplan opnieuw*]

C5. Maak van de geselecteerde oplossing een huiswerkopdracht voor de komende week. [*Geef hieronder een beschrijving van de uitvoering van de opdracht (huiswerk)*]

D1. Evalueer de uitkomsten. [*Pas de oplossingsstrategie aan en maak er opnieuw een huiswerkopdracht van.*]

¹ D'Zurilla, T.J., & Goldfried, M.R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology* 78(1):107-26.