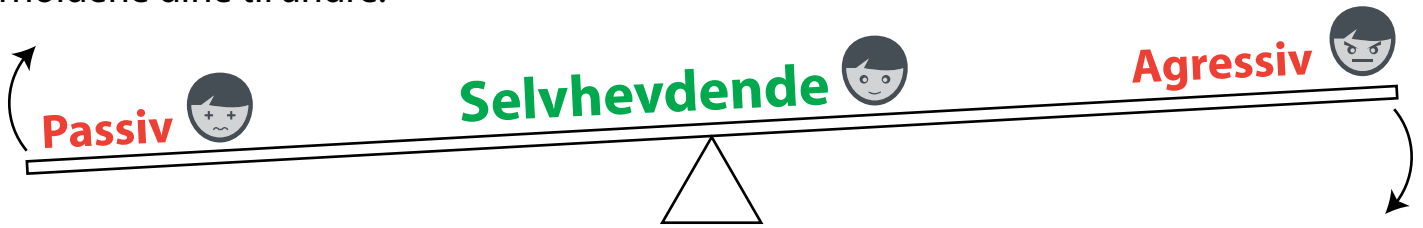


## Selvhevdende Kommunikasjon

Å kommunisere selvhevdende betyr å uttrykke klart og rolig hva du ønsker, uten å være for passiv eller for aggressiv. Å lære seg å kommunisere selvhevdende garanterer ikke at du vil bli møtt på dine behov, men det gjør det mer sannsynlig og det kan forbedre forholdene dine til andre.



Å tenke at dine behov ikke betyr noe i det hele tatt	Å gjenkjenne at dine behov betyr like mye som andres	Å tenke at bare dine behov betyr noe
Å gi etter	Å kompromisse	Å ta
Ikke snakke, ikke bli hørt	Snakke og høre	Snakke over folk
Forsøke å holde fred	Sørge for at ting er rettferdig - for deg og for andre	Passe på deg selv
Tillate at du blir herset med	Stå opp for deg selv	Herse med andre
Å ikke si hva du tenker, eller ikke si noe	Å uttrykke poenget ditt klart og med selvsikkerhet	Kan føre til roping, aggresjon eller vold
Ødelegger forhold- andre folk respekterer deg mindre	Styrker forhold - andre folk veit hvor de har deg	Ødelegger forhold - andre folk liker ikke aggresjon
Ødelegger selvtilliten din	Bygger opp selvtilliten din	Ødelegger selvtilliten din

### Tips for å kommunisere selvhevdende

Bruke "Jeg"- utsagn

Vær klar og direkte

*"Jeg vil gjerne ha pengene mine tilbake"*

*"Jeg synes det du har gjort er bra, men jeg kunne tenke meg å se mer av..."*

Beskriv hvordan den andre personens adferd får deg til å føle

Dette får andre folk til å bli klar over konsekvensen av deres handlinger

*"Når du hever stemmen så skremmer det meg... Jeg vil gjerne at du snakker roligere til meg"*

*"Når du ikke forteller meg hva du føler blir jeg forvirra"*

Å stå på sitt- hakk-i-plata-teknikken

Dette involverer å tenke over hva du ønsker, forberede hva du kan si og repetere det hvis det er nødvendig

*"Jeg vil gjerne ha pengene mine tilbake... Ja, men jeg vil fortsatt gjerne ha pengene tilbake... Jeg har hørt hva du har å si, men jeg vil fortsatt ha pengene mine tilbake"*