

Mye av stresset vi kjenner kommer som resultat av hvordan vi har det sammen med andre. Du kan kanskje til tider føle at andre, som f.eks. lærerne, foreldrene dine eller andre voksne, har for mye kontroll over livet ditt. Kanskje tenker du at dine behov, meninger og følelser ikke blir hørt og at alt er forutbestemt for deg. Eller kanskje tenker du ditt ansvar med skole og hjemme tar for mye tid og plass. Det kan også være at du synes fritiden din er begrenset med tanke på hvor du kan være, hva du kan gjøre og hvor mye av tiden du kan bruke på ting du egentlig liker og vil gjøre. Trening i selvhevdelse kan hjelpe deg med stresset du opplever i slike situasjoner.

DET ER ROSERE PÅ DEN ANDRE SIDEN...

Rask, enkelt og kort

Reager så **raskt** som mulig på situasjonen. Å la noe være usagt kan påføre stress over lang tid. Hvis du er veldig opprørt og tenker at du kan reagere på en negativ eller farlig måte, så henvend deg til personen så snart du har roet deg ned. Når du er klar til å diskutere problemet uttrykk deg så **enkelt** og **kort** som mulig.

Oppmerksomhet

For å kunne ta tak i problemer man har med andre må man først og fremst fange deres **oppmerksomhet**. Henvend deg til personen på en høflig måte og si til han/henne at du ønsker å ta opp noe viktig.

Spesiell

Når du skal i gang med å beskrive situasjonen/problemset fokuser på den **spesielle** atferden, hva personen sa og gjorde, som gjør at du kjenner ubehag.

Effekt

Hjelp den andre med å forstå hvilken **effekt** situasjonen/problemset har på deg og hvilke følelser dette gir deg.

Respons

Beskriv hvilken **respons** du ønsker å få fra vedkommende for å kunne løse problemet. Spør så vedkommende om feedback på ditt ønske om endring.

Enighet

Oppsummer **enigheten** dere har kommet frem til for å klargjøre eventuelle misforståelser.

