



Sjálfsefning og ákveðni

10. kafli



Ákveðni og samskipti



- ◆ Ákveðni er að tjá á beinan, heiðarlegan og viðeigandi hátt hugsanir, tilfinningar, þrár og þarfir, án þess að ganga á rétt annarra.
- ◆ Eftir því sem sjálfstraustið vex, verðum við ákveðnari sem kemur m.a. fram í aukinni færni við að taka ákvarðanir, fylgja þeim eftir og standa með okkur sjálfum.

Sjálfssefning



- ◆ Hafa trú á sjálfum sér og eigin getu.
- ◆ Búa yfir nægjanlegu öryggi til að koma skoðunum sínum og óskum á framfæri á málefnalegan hátt.
- ◆ Þekkja sínar sterku og veiku hliðar og kunna að fara með hvort tveggja af skynsemi, sjálfum sér og öðrum til gagns.

Ákveðni og jákvæðni



- ◆ Einstaklingar með gott sjálfstraust vita að hugsanir þeirra og viðhorf skipta máli.
- ◆ Einstaklingar sem eru ákveðnir njóta frekar samvinnu og verkefna og fá aukna starfsorku við takast á við nýjar aðstæður og eru tilbúnari til að axla ábyrgð.

Notaðu uppbyggjandi hugsanir



Að taka þátt í samræðum í hópi fólks

Niðurrifshugsanir	Uppbyggjandi hugsanir
Röddin gefur sig.	Ég get þetta eins og aðrir.
Ég segi einhverja vitleysu.	Hinir eru jafn óöruggir og ég.
Ég verð slegin út af laginu.	Ég er ekkert vitlausari en aðrir.
Það kemur allt öfugt út úr mér.	Öllum þarf ekki að líka við mig.
Hinum finnst þetta ómögulegt.	Ég verð ánægðari ef ég tala þegar mig langar.
Ég er ekkert að trana mérfram.	Ég á sama rétt og aðrir á að láta í mér heyra.
Ég geri mig að fifli.	Það er allt í lagi að vera kvíðinn.
Það líður yfir mig.	Það veitir ekki af að þetta komi fram sem mig langar að segja.
Hinum þykir þetta vitlaust.	Ég hef oft spurt ágætra spurninga þegar ég hef talað.
Hinir hafa meira vit á þessu.	Ég bjarga mér út úr því ef ég mismæli mig.
Hinum finnst þetta leiðinlegt.	Skyldi það verða forsiðufrétt í Mogganum ef ég segi vitleysu?
Hinir hafa ekki áhuga.	Það fer mér vel að roðna.
Hinir nenna ekki að hlusta.	
Kannski stama ég og hinir taka eftir því og hugsa eitthvað neikvætt um mig.	
Kannski roðna ég.	—Anna Valdimarsdóttir, 1999

Skýr skilaboð



- ◆ Segðu já þegar þú meinar já og nei þegar þú meinar nei.
- ◆ Talaðu fyrir sjálfan þig: „Ég er...“, „Mér finnst...“
- ◆ Biddu um það sem þú vilt fá.
- ◆ Ekki tala í gátum.
- ◆ Tjáðu óskir þínar, þarfir og langanir.



Að sýna ákveðni



- ◆ Stattu með ákvörðun þinni.
- ◆ Listin að segja NEI.
- ◆ Vertu stuttur.
- ◆ Æfðu þig í að nota orðið NEI.
- ◆ Ekki afsaka þig.
- ◆ Endurtaktu neitunina eins lengi og þarf.
- ◆ Segðu það sem þú meinar og meintu það sem þú segir.

Vertu í núinu

- ◆ Fortíðin er liðin.
- ◆ Framtíðin er ókomin.



Taktu afstöðu



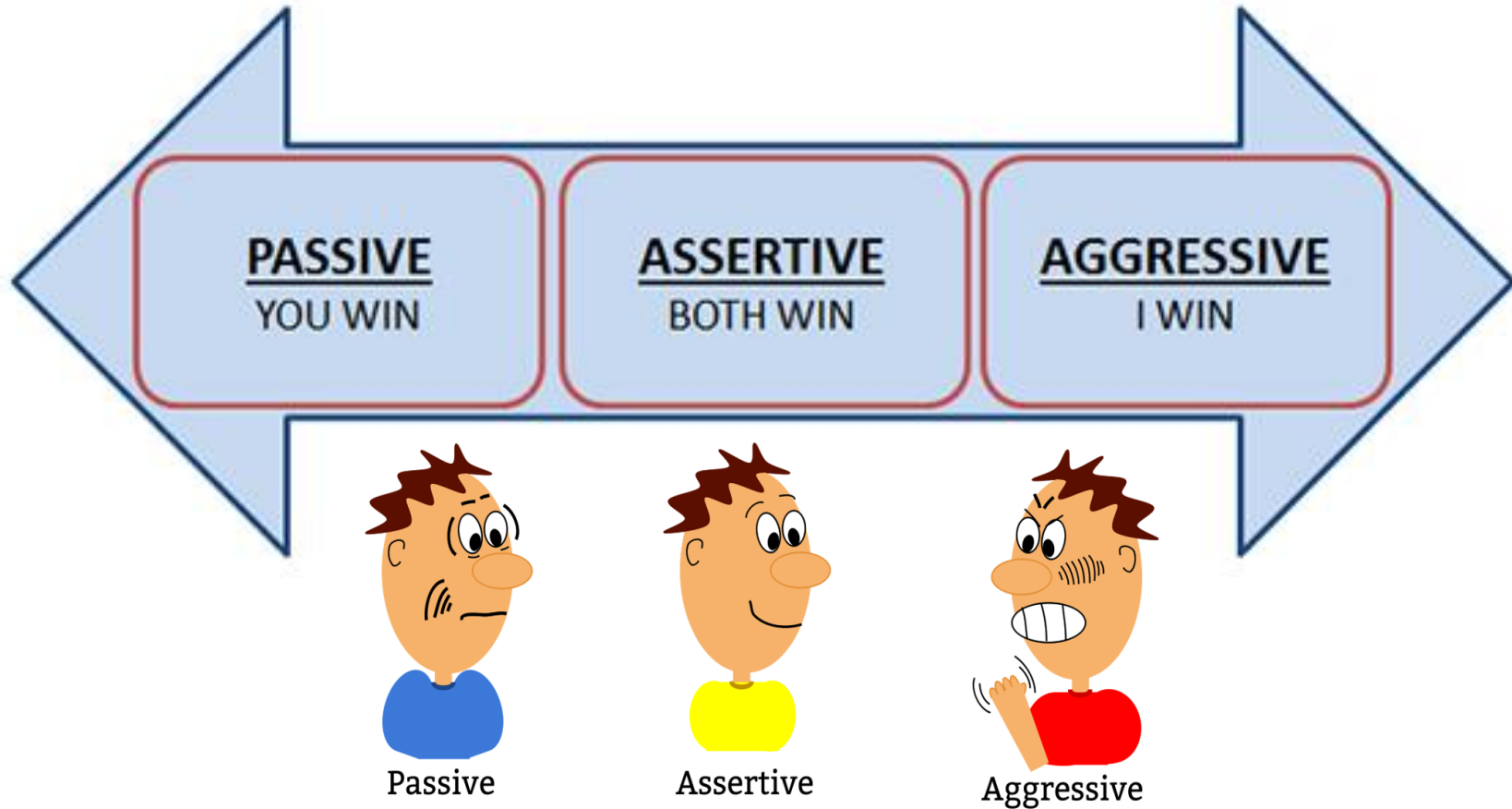
- ◆ Segðu hvað þér finnst.
- ◆ Hættu að tala almennt um hlutina.

Þetta hefur jeg
aldri gjort før,
sá det klarer jeg
sikkert.



Spire Gro

Sýna ákveðni



Heimaverkefni úr 10. kafla:



VERKEFNI



Uppbyggjandi hugsanir

Greining á erfiðleikum við áræðni eða ákveðni

Vikuáætlun um áræðni

Samantekt - hugleiðingar úr 10. kafla