

BE OM NOE – filmmanus

BE OM NOE er et mellommenneskelige sett av ferdigheter når du ønsker å be noen om noe på en måte som gjør det mer sannsynlig at de vil svare ja. Det er basert på modeller for selvsikkerhetstrening og kan avhengig av flere faktorer være ekstremt effektivt. Du finne kanskje ut mens du lytter at selvsikkerhet som dette ikke passer med det du har av lærte familien eller kulturen din - det er greit. Se om det er deler av ferdigheten som fortsatt kan fungere for deg. Akronymet BE OM NOE er for å huske hver ferdighet: Beskriv, emosjoner, opplys, motiver, naviger, oppmerksom og effektiv. Først beskriv den nåværende situasjonen ved å bare bruke fakta, for eksempel «du sa at du skulle ta oppvasken i går kveld, men da jeg kom ned i dag tidlig var de skitne tallerkener der enda. Dette bidrar til å orientere personen om akkurat hva det er du reagerer på. Du kan være fristet til å si noe mer som du er alltid irriterende med ting som dette. Ikke gjør det. Hold beskrivelsen din kort, konsis og objektiv for å få personens oppmerksomhet og unngå at de går rett i forsvar.

Videre uttrykk tydelig hvilke emosjoner du får eller hvordan du ser på situasjonen, ikke anta at personen vet hvordan du føler det. Si for eksempel «jeg ble skuffet da jeg så at oppvasken ikke var tatt». Ved å dele din personlige reaksjon hjelper du person å forstå hvorfor du ber om noe.

Videre opplys om forespørselen den ved å tydelig be om det du ønsker. Ikke anta at den andre personen vet hva du vil. Vær klar, konsis og spesifikk. For eksempel «kan du vær så snill å ta oppvasken nå?» eller «hvis du vet at du ikke kommer til å ta oppvasken, kan du fortelle meg det slik at jeg kan gjøre det selv slik at vi kan ha en ren vask om morgenen?» Legg merke til hvordan hver opplysning var et spørsmål. Det er ikke nok å bare si «jeg vil at du skal gjøre oppvasken». Det er heller ikke effektivt å kreve: «gjør oppvasken, nå!» og stille slike spørsmål kan være ukomfortabelt i starten og krever ofte en del trening. Til slutt, motivere eller belønn det andre personen på forhånd med å forklare hva de kan tjene på å gi deg det du vil. Dette kan i det minste være å uttrykke verdsettelse eller takknemlighet. Bare ved å si «jeg hadde virkelig satt pris på det», eller du kan prøve å knytte du med spesifikk til situasjonen: «hjemmet vårt vil være renere som vil gjøre meg mindre stresset. Jeg vet at jeg er mye lettere å bo med jeg ikke er stresset».

Den andre personen vil kanskje avbryt deg, diskutere eller forsøk å endre tema. Derfor er det viktig å bruke ferdighetene være oppmerksom på hva du ønsker å oppnå. Hvis det er nødvendig, uttrykk meningen din eller gjenta forespørselen igjen og igjen. Det kan føles tullete eller kanskje du blir fristet til å endre hva du sier – men bare gjenta, med rolig stemme: «kan du være så snill å ta oppvasken nå?» eller «jeg vil fortsatt at du tar oppvasken nå». Hvis den andre personen responderer med sin egen forespørsel, blir slem eller prøver å avlede deg, ikke falt for det. Hold deg til tema og være konsentrert om det du vil oppnå.

Det hjelper også og fremstå effektiv og selvsikker med stemmen og kroppsspråket. Uttrykk at du vet hva du vil ha og at du også fortjener det, mens du fortsatt respekterer den andre personen. Ikke hvisk, stam eller se ned. I stedet: snakke høyt og tydelig og stå støtt. Vi sier «fremstå» selvsikker Ikke «vær» selvsikker av en grunn: fake it til you make it.

Naviger mellom løsninger hvis du trenger det, vær er villig til å gi for å få. Dette kan innebære å be om mindre eller foreslå en annen løsning på problemet, for eksempel «hva om jeg tømmer oppvaskmaskin først så du får tømt vasken?» en annen måte å forhandle på er å snu situasjonen og spørre den andre personen om løsninger: «Hva synes du vi skal gjøre? Jeg vil ha en ren vask om

DBT-ferdighetene på film

morgenen og det virker som du virkelig ikke vil ta oppvasken om kvelden - Hvordan kan vi løse dette problemet?»

BE OM NOE kan også brukes for å si nei til en forespørsel. Bruk de samme stegene: si nei tydelig. Hvis noen spør om å møtes og du vil si nei kan en BE OM NOE-respons se slik ut: «Hei, jeg føler meg ganske sliten og trøtt» (emosjoner), «jeg kan ikke møtes i dag (opplys), «jeg er mer morsom en annen dag når jeg har mer energi» (motiver). Legg merke til hvordan beskrive ikke var nødvendig etter som den andre personen visste hva du respondert på. Legg også merke til hvordan du opplyse tydelig «Jeg kan ikke møtes i dag» i stedet for å si noe vagt som «jeg tror ikke jeg kan i dag» eller «Jeg er ikke sikker»

BE OM NOE er en ferdighet som fungerer best med trening. Tren med å skrive ut din BE OM NOE på forhånd og øv foran speilet eller foran en annen person. Beskriv, uttrykk emosjoner, opplys, naviger, vær oppmerksom og fremstå effektiv.