

### REAL – filmmanus

Ferdighetene REAL brukes for å forbedre eller bevare et godt forhold med en annen person gjennom en interaksjon. REAL kan innlemmes når du ber noen om noe eller når må du si nei til en forespørsel. Generelt er det mer sannsynlig at folk gjør det du ber dem om hvis de føler seg ivaretatt og respektert, og det er mer sannsynlig at du har det bra med deg selv hvis du behandler andre med omsorg og respekt. Akronymer REAL står for: rolig, engasjert, anerkjenn, og ledig. Først vær rolig ved å være vennlig og respektfull i måten du fremtrer på. Dette innebærer vanligvis fire ting: ikke gå til angrep, verbalt eller fysisk. Hvis folk ikke føler seg respektert vil de ikke like deg og de vil garantert ikke etterkomme forespørselene dine. Ikke bruk trusler: beskriv konsekvensen av at du ikke får det som du vil rolig og objektivt, tolerer at den andre personen sier nei til forespørselen dine og avslutt samtalen.

Ikke døm, ikke bruk nedsettende kallenavn, fordel skyld eller gi dårlig samvittighet. Ikke vær respektløs, vær respektfull i ordlegging, ansiktsuttrykk og kroppsspråk. Ikke forlat samtalen. Ikke hån med smil eller sarkasme, ikke avbryt den andre personen. Spør deg selv: hva vil jeg at denne personen skal tenke om meg etter denne interaksjonen?

E-en i REAL stå for å virke engasjert ovenfor andre person og det de sier. Dette innebærer å lytte til deres synspunkt, meninger eller grunner til at de sier nei eller ber om noe fra deg. Hvis du har et spørsmål til noe de sier eller du er uenig, spør pent og lytt til svarte deres. Stå vendt mot personen, hold øyekontakt, len deg mot dem å ikke gå midt i samtalen. Hvis de ønsker å avslutte samtalen respekter deres ønske om å heller snakke en annen gang.

A står for anerkjenn. Å anerkjennelser betyr å kommunisere til den andre personen at deres følelser, tanker eller meninger er forståelig. Å anerkjenne betyr ikke nødvendigvis være enig eller akseptere, det betyr å se verden eller situasjoner fra den andres ståsted og kommunisere det tilbake til dem. Du kan anerkjenn med ord for eksempel ved å si «Jeg kan se at du er oppgitt» eller «Jeg forstår at dette er vanskelig for deg og jeg vil fortsatt ha denne samtalen». Du kan også anerkjenne gjennom ikke-verbale kommunikasjon som å nikke, lene deg mot personen, få øyekontakt og vise personen at du lytter. Til slutt vær løs og ledig. Det er mulig å være tydelig og vennlig på samme tid. Vær lett til sinns, og ikke vær redd for å bruke litt humor- Smil, inkluder den andre personen, drop holdningen din og fokuser på å gjøre det som fungerer. Husk du forsøker å bevare et godt forhold samtidig som du skal oppnå det du ber om. Ingen liker å føle seg angrepet, presset eller som om de er med en tikkende bombe

Vær rolig, fremstå engasjert, anerkjenn og vær ledig og sannsynligheten er større for at forholdene dine er gode og at du får det som du vil.