



Övningar för att be om något eller säga nej

Många har svårt att säga nej eller be om saker, man är otydlig, undviker att svara, eller klarar inte att be om saker man verkligen skulle behöva hjälp med.

För att bli bättre på att säga ifrån eller be om saker man verkligen behöver så måste man öva, öva och åter öva. Utnyttja alla situationer som ger dig tillfälle att öva.

Följande situationer kan du skapa själv i syfte att få tillfälle att öva dig. Öva dig att utsätta dig för "obehaget" att få ett nej (är aldrig hela världen, bättre att fråga än att aldrig fått möjligheten)

Eller obehaget med den andres "missnöje" då du säger nej. (det går över, den andre KOMMER att försöka få dig att ändra dig, kom ihåg att stå på dig)

- Be någon, som redan är på väg att gå och handla något, att även köpa med sig något till dig.
- Gå in på en restaurang och be om att få ett glas vatten eller att få låna toaletten. Tacka och gå ut igen utan att beställa eller köpa något.
- Ring och beställ tid för klippning. Ring sedan och avbeställ tiden.
- Säg nej till dina föräldrar, en vän eller någon okänd. Bara för att träna att använda färdigheterna.
- Handla något som kostar mindre än tio kronor och betala med en 500-kronorssedel.
- Gå till biblioteket och be bibliotekarien om hjälp att hitta en viss bok.
- Bjud en vän på middag.
- Lämna tillbaka en vara du inte är nöjd med.
- Säg ifrån om någon tränger sig före.
- Be personalen i mataffären om hjälp med att hitta en viss vara.
- Gå in på ett apotek och be om information om ett receptfritt läkemedel eller annan vara som du tänker köpa.
- Be att få din hamburgare på ett annat sätt än vad som står på menyn när du är på en hamburgerrestaurang. (glutenfri, utan gurka, m.m.)
- Uttryck invändningar mot någons åsikt, be någon förklara lite mera.
- Be någon flytta sig som står i vägen.
- Uttryck invändningar mot din partners, väns eller förälders inställning till något som har med er relation att göra (tid tillsammans, prioriteringar o.s.v.).
- Uttryck invändningar mot ett förslag som din partner, vän eller förälder har när ni planerar något,



t.ex. en fest, en resa, ett biobesök eller annat.

- Uttryck önskemål om att din partner, vän eller förälder ska ta mera ansvar inom något område.
- Be en vän om hjälp med något du håller på med.
- Be någon om en tjänst.
- Ring upp någon myndighet. Klaga på sophämtningen, dåliga TV-program, glesa bussturer, eller det som nu myndigheten ansvarar för.
- Be om att få växel på en sedel i en tobaksaffär eller en kiosk utan att köpa något.
- Be om hjälp med att möblera om eller flytta.
- Säg nej när någon ber om en tjänst, i en verklig situation då du faktiskt inte kan.
- Be om ett samtal med lärarna för att ge positiva och negativa synpunkter på lektionerna.
- Be någon att sluta med något som stör eller irriterar dig (någon som pratar på bion, spelar för hög musik på bussen o.s.v.).
- Säg ifrån, markera, då du upplever eller ser något som inte alls är okej.

Annat:
