

7.1 Nej, Pyt og Hjælp

Sig NEJ!

- ☐ Træd tilbage – og mærk efter.
- ☐ Hold svaret simpelt.
- ☐ Tilbyd evt. et alternativ – Hvis du har lyst til det.

Styrk dit NEJ

- ☐ Vær tydelig – og gør det kort og klart.
- ☐ Undgå at undskylde – Du skylder ikke nogen en undskyldning, for dit nej.
- ☐ Giv ikke falske argumenter- Hold fast i at det er din rettighed at sige nej.
- ☐ Bebrejd ikke den der spørger — De har ret til at spørge og DU har ret til at sige NEJ.
- ☐ Tag ansvar for dit nej og de konsekvenser det fører med sig.
- ☐ Kvalificér anmodningen, men hold fast i at det er ok at sige nej.
- ☐ Hold øjenkontakten og vis (evt. forklar) at det er anmodningen og ikke personen du afviser.

PYT!

- ☐ Sig pyt og giv så bagefter slip.
- ☐ Husk hvorfor det kan være vigtigt at sige "PYT".
- ☐ Prioriter – Hvad siger dine værdier?
- ☐ Giv slip på hvad andre måske synes – Hvem er de andre?
- ☐ Giv slip på burde/bør.

HJÆLP!

- ☐ Kend prisen – Hvad koster det at bede om hjælp og hvad koster det ikke at bede om hjælp.
- ☐ Rettighed – Du har også ret til at bede om hjælp
- ☐ Det er altid ok at bede om hjælp. Hvad er det værste der kan ske?
- ☐ Husk hvorfor man hjælper andre – Ville du selv hjælpe en der stod i samme situation som dig?