**Att få det jag vill och behöver**  Arbetsblad 9

**الحصول على ما أريد وأحتاج**

**Beskriva** - *Håll dig till fakta*

ex 1) Du gillar inte din lärare och är frustrerad över det betyg du fått på en uppgift.

 “ Det står att jag fått ..... i betyg på den här uppgiften.

ex 2) Du är på en festival med kompisar som vill åka en berg- och dalbana och det vill inte du, du tycker det är obehagligt.

 “ Tack för att ni frågar mig om jag vill åka berg- och dalbanan.

**وصف - تمسك بالحقائق:**

 المثال١ أنت لا تحب معلمك وتشعر بالإحباط بسبب الدرجة التي حصلت عليها في إحدى المهام

"يقول أنني حصلت على... تقدير في هذا الواجب."

 المثال٢ أنت في مهرجان مع الأصدقاء الذين يرغبون في ركوب السفينة الدوارة وأنت لا تريد ذلك، وتعتقد أن الأمر غير مريح

 "شكرًا لكم على سؤالي إذا كنت أرغب في ركوب السفينة الهوائية."

—-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Uttrycka dig** - *uttryck dina tankar och känslor om situationen*

ex 1) Jag är frustrerad över betyget jag fått. Jag tycker verkligen att jag ansträngde mig när jag gjorde uppgiften och att den kan vara värd ett högre betyg.

ex 2) Jag tycker berg- och dalbanor är otäcka och jag blir rädd och illamående när jag åker.

**التعبير عن نفسك - عبِّر عن أفكارك ومشاعرك حول الوضع :**

المثال 1: "أشعر بالإحباط بسبب الدرجة التي حصلت عليها. أشعر حقًا أنني بذلت جهدًا في الواجب وأنه قد يكون يستحق درجة أعلى."

المثال 2: "اعتقد السفن الهوائية مروعة وأشعر بالخوف والغثيان عندما أركبها."

—-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Hävda dig** - *andra kan inte läsa dina tankar, var tydlig med vad du vill*

ex 1) Vill du vara snäll och gå igenom uppgiften med mig så att jag kan förstå hur du har bedömt den?

 ex 2) Nej tack, jag vill inte åka berg- och dalbana.

**التأكيد على نفسك - الآخرون لا يستطيعون قراءة أفكارك، كن واضحًا حول ما تريد:**

المثال 1: "هل يمكنك أن تكون لطيفًا بما فيه الكفاية لمراجعة الواجب معي حتى أستطيع فهم كيف قيمته؟"

المثال 2: "لا، شكرًا. لا أريد أن أركب السفينة الهوائية

—----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**klargöra följder** - *berätta om positiva och negativa konsekvenser om du det du behöver*

ex 1) Det vore verkligen hjälpsamt för mig att få en genomgång av uppgiften så att jag också kan förstå bättre till nästa gång.

ex 2) Jag uppskattar att ni vill att jag följer med men jag är fullkomligt nöjd med att vakta era väskor medan ni åker och så slipper ni ta hand om mig efteråt när jag är yr och illamående.

**توضيح العواقب - تحدث عن العواقب الإيجابية والسلبية إذا حصلت على ما تحتاج:**

على سبيل المثال 1) سيكون من المفيد حقًا بالنسبة لي أن أقوم بمراجعة المهمة حتى أتمكن أيضًا من فهمها بشكل أفضل في المرة القادمة.: "."

المثال 2: " أنا ممتن لكم على رغبتكم في أن أنضم اليكم ولكنني سعيد تمامًا بحراسة حقائبكم أثناء ذهابك ومن ثم لا يتعين عليك الاعتناء بي بعد ذلك عندما أشعر بالدوار والغثيان. ."

—---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Var medvetet närvarande** - *håll den röda tråden, bli inte distraherad, fortsätt att upprepa ditt budskap, ignorera angrepp eller avledning - fortsätt upprepa ditt budskap*

 ex 1) det är verkligen viktigt för mig att få en förklaring, etc

 ex 2) det spelar ingen roll vad ni säger till mig, jag kommer inte åka i alla fall…….

**كن حاضرًا بتمعن - تمسك بالخط الأحمر، لا تشتت انتباهك استمر في تكرار رسالتك، تجاهل الهجمات أو عوامل التشتت - استمر في تكرار رسالتك:**

* المثال 1: "إنه مهم حقًا بالنسبة لي أن أحصل على تفسير، إلخ."
* المثال 2: "لا يهم ما تقولونه لي، لن أركب على أي حال."

—-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Uppträda säkert** - *rak rygg, ögonkontakt, självsäkra gester, undvik “jag vet inte”*

**كن واثقًا - ظهر مستقيم، تواصل بالنظر إلى العيون، إيماءات حازمة، تجنب "لا أعلم":**

**—---------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Förhandla** - *ge för att få, fokus på vad som kommer fungera, ge olika förslag på lösningar utan att ge upp ditt behov, överlämna till den andra att komma med lösningar*

 ex 1) Jag förstår att du har mycket att göra och hur föreslår du att vi gör så att jag kan få feedback?

ex 2) Jag förstår att ni vill att jag ska åka med er och jag kommer ändå inte göra det. Jag är nöjd med att vänta. Jag kan tänka mig att åka någon mindre berg - och dalbana som inte är så läskig. Om ni inte är nöjda med det, vad föreslår ni att vi göra?

**التفاوض - أعط لتحصل، ركز على ما سيعمل، قدم مقترحات مختلفة للحلول دون التخلي عن احتياجك، افتح المجال للآخر لتقديم حلول:**

* المثال 1: "أفهم أن لديك الكثير من الامور للقيام بها. كيف تقترح أن نتعامل حتى أحصل على ردود فعل؟"
* المثال 2: "أفهم أنكم ترغبون في أن أركب معكم، ولن أفعل ذلك على أي حال. أنا راضٍ بالانتظار. قد أفكر في ركوب سفينة هوائية صغيرة ليست مخيفة. إذا لم تكونوا راضين عن ذلك، ماذا تقترحون أن تفعلوا"