

Å bli bedre på kommunikasjon.

Å være klar og tydelig i kommunikasjonen din vil du føle at du og dine nærmeste vil bli bedre forstått og ønsker og behov blir respektert. Dette kan hjelpe deg i hverdagen med fibromyalgi med å dempe stress. Her er fire punkter som kan hjelpe deg.

Punkt 1**Vær spesifikk**

Når du tar opp et tema, vær spesifikk og hold fokus på hva du ser og hører



I stedet for: «Du virker alltid sint på meg»

Prøv å si: «Jeg merker at du er sint fordi jeg ikke kan gå på kino med familien»

Punkt 2**Del dine følelser**

La den andre personen få vite hva du føler

**F.eks**

«Å bli sint fordi jeg ikke kan gå på kino med familien, gjør meg trist og lei.»

Punkt 3**Beskriv hvordan du ønsker at det skal gå neste gang**

Fortell folk hvordan du ønsker at de skal håndtere problemer neste gang det skjer

**F.eks**

«Neste gang vi skal prate om hvorfor jeg ikke kan være med på ting, så ville det hjulpet om du ikke ble sint og heller fortalte meg hva som plaget deg»

Punkt 4**Evaluer hvordan samtalen gikk**

Å gå gjennom hvordan forrige samtale gikk, kan hjelpe deg til å gjøre justeringer neste gang

**Ting å tenke på:**

- Hvordan reagerte den andre personen?
- Fikk du sagt det du skulle si?
- Vil du endre det du sa eller gjorde neste gang?

Arbeidsark instruksjoner

Bruk dette arbeidsarket når du skal jobbe med å gjøre kommunikasjonen klarere og mer presis. Referer gjerne med disse stegene for hjelp.

Trinn 1	Trinn 2	Trinn 3	Trinn 4
Velg et problem du ønsker å belyse	Del dine følelser	Beskriv hva du ønsker skal skje neste gang	Evaluer hvordan det gikk
<p>Når du: Blir sint/sur når jeg ikke kan delta i en familie aktivitet</p>	<p>Jeg føler Skyldfølelse og tristhet</p> <p><i>Eksempel</i></p>	<p>Neste gang ønsker jeg at du: Kan fortelle meg hva som plager deg uten at du blir sint eller sur på meg</p>	<p>Det gikk bra, men jeg er usikker på om det endrer måten han føler. Neste gang skal jeg foreslå at vi prater FØR en aktivitet planlegges</p>

Trinn 1	Trinn 2	Trinn 3	Trinn 4
Velg et problem du ønsker å belyse	Del dine følelser	Beskriv hva du ønsker skal skje neste gang	Evaluer hvordan det gikk
Når du:	Jeg føler	Neste gang ønsker jeg at du:	
Når du:	Jeg føler	Neste gang ønsker jeg at du:	
Når du:	Jeg føler	Neste gang ønsker jeg at du:	