

# 5 Å bestemme selv

Alle mennesker bryr seg om hva andre sier og gjør. Klart det. Det er sånn vi lærer ting. Men hvis vi blir så opptatt av hva andre sier at vi ikke tør å stole på oss selv, da er det ikke så bra. Da er vi ikke selvstendig.



## Hva betyr det å være selvstendig?

- Å være selvstendig er å stole på seg selv.
- Å være selvstendig er å ha egne meninger.
- Å være selvstendig er å kunne si NEI når vi mener det.

### ER DU SELVSTENDIG?

Du kan svare JA eller NEI på disse spørsmålene hvis du vil:

- Liker du å bestemme selv hvilke klær du skal ha på deg?  JA  NEI
- Har du din egen stil når det gjelder klær?  JA  NEI
- Har du dine egne meninger om hva du liker å se på tv?  JA  NEI
- Tør du å si meningene dine til andre?  JA  NEI
- Tør du å si fra når du er uenig med noen?  JA  NEI

### HVA KAN DU SVARE?

Tenk deg at du har avtalt med familien din at du skal være hjemme fredag kveld og se på tv og spise taco. Men så spør noen venner om du vil være med på kino. Du har egentlig mest lyst til å være hjemme. Hva gjør du?

Her er noen forslag til svar. Hvilket svar velger du? Sett kryss!

- Høres fint ut, men jeg har planlagt å være hjemme i kveld. Vi skal ha taco.
- Søren og, pizza er godt. Men jeg kan ikke. Skal ta det med ro i kveld.
- Passer ikke, jeg er opptatt i kveld.

Har du et eget forslag? Skriv her: .....

.....

.....

En med Williams **syndrom** sier:

– *Det gir meg selvtillit å klare det jeg selv bestemmer.*

Øv deg på å si høyt for deg selv: **“Det er meg som bestemmer i mitt liv”**. Føler du at du blir presset til noe du egentlig ikke vil, kan du si det.

## Å klare å si nei

Har du opplevd at du ville si nei til noe, men så fikk du det ikke til? Det er ikke så lett å protestere. Det er ikke så lett å si – *Nei* eller – *Nei, det vil jeg ikke*. Derfor kan det være lurt å øve litt hjemme. Prøv å si det høyt for deg selv, gjerne på rommet ditt. Still deg midt på gulvet og si bestemt og høyt:



Når du har gjort det noen ganger kan du prøve å si det enda høyere:

**NEI, DET  
VIL JEG IKKE!!**

**Nei, det  
vil jeg ikke!**

Du kan også øve sammen med noen du kjenner godt. Fortell mor, far, støttekontakten din eller en venn hvorfor du må øve. De synes sikkert det er flott at du vil bestemme over deg selv. Når du har øvd litt, er det ikke så vanskelig den dagen du trenger å si NEI på ordentlig.

For å vite hva du vil og hva du skal si nei til, må du også øve deg på å ta valg. Her er fem oppgaver du kan øve deg på:

### Å TA ET VALG 1



Tenk deg at du er en jente som har en kjæreste. Kjæresten din er sinna på bestevennen sin. Du er også god venn med bestevennen. Du skal ha bursdagsfest og har lyst til å invitere begge to. Hva gjør du?

#### FORSLAG 1

Du inviterer begge og sier til kjæresten din at du ikke vil at noen skal holdes utenfor.

**Hva skjer hvis du gjør det?** .....

.....  
.....

#### FORSLAG 2

Du inviterer ikke bestevennen, fordi du vil at kjæresten din skal være fornøyd.

**Hva skjer hvis du gjør det?** .....

.....  
.....

**Du kan skrive hva du velger her:** .....

.....  
.....