

Mellommenneskelig effektivitetsferdighet RUVE – filmmanus

Ferdighetene RUVE brukes for å beholde eller øke selvrespekten i mellommenneskelig situasjoner. Selvrespekt er relatert til hvordan du føler deg etter en interaksjon, du kan bruke den når du ber om noe eller svare «nei» på en forespørsel. Akronymet står for: Rettferdig, Unnskyld deg ikke, verdier er viktig og ekte. Først vær rettferdig overfor deg selv og den andre personen. Husk å kjenne dine egne følelser og ønsker, i likhet med andre personens. Dette innebærer å kommunisere til deg selv og dem at de nåværende følelsene, tankene eller meningene knyttet til situasjonen er forståelig for deg. Noen mennesker gir konsekvent etter for det andre vil uten å stå opp for egne behov, mens andre konsekvent gjør det de selv vil uten å ta hensyn til den andre. Å finne en balanse mellom disse to ytterpunktene innebærer være rettferdig både overfor deg selv og den andre personen. Den neste ferdigheten er å ikke unnskyld deg for mye. Ikke unnskyld deg for å be om noe eller for å si nei, ikke unnskyld deg for å ha en mening eller for å være uenig. Unnskyldninger impliserer ofte at du tar feil eller gjør noe galt. Når vi unnskylder oss før vi ber om noe, som: «jeg beklager men kan du...» kan forespørsel virke uviktig. Over tid kan unnskyldninger redusere selvrespekten eller troverdigheten din. Du skal selvsagt unnskyld deg når du gjort en feil, men forsøk å unngå unnskyldninger når ingen feil er gjort.

Den neste ferdigheten kalles Verdier er viktig. Ikke gi slipp på dine egne verdier for at den andre personen skal være fornøyd eller like deg. Denne ferdigheten innebærer å først være tydelig på hva verdiene dine er, og å holde på disse. Noen mennesker er villig til å gi slipp på alt for å få andres godkjennelse og bli likt, mens andre er svært motvillige til å være fleksible og inngå kompromisser. Hvilken side tenderer du å gå mot? Ferdigheten Verdier er viktig handle om å vite hva dine verdier er og holde deg til dem og dermed beholde selvrespekten. For eksempel hvis du verdsetter å være snill mens de du er med kritisere andre hardt kan det å holde seg til verdiene dine innebære og varsomt forlate situasjonen eller ta ordet og be dem om å stoppe. Til slutt vær Ekte. Ikke lyv eller oppfør deg hjelpeløs når du ikke er det, ikke overdriv eller kom med unnskyldninger. Uærlighet over tid vil redusere selvrespekten din

Hvis du av en eller annen grunn føler at du er nødt til å lyve gjør det mindfult. Dette innebærer å være klar over løgner og gjøre det med intensjon i stedet for å lyve uforsiktig eller overdrevent. Hvis du er en som lyver mye vær mer mindful dersom du velger å gjøre det, så ikke selvrespekten din og forholdene dine tæres bort over tid. Satt sammen vil de fire RUVE-ferdighetene hjelpe deg å beholde selvrespekten mens du er i mellommenneskelig interaksjoner. Husk å være rettferdig overfor deg selv og den andre personen, unnskyld deg ikke, verdier er viktig og vær ekte.