

# Ákveðniorðin

© Sentia Sálfræðistofa

*Listi yfir hegðun og orð sem við notum til þess að setja mörk og vera ákveðin\*. Okkur getur fundist við vera leiðinleg/ur, frek/ur eða sjálfselsk/ur þegar við stöndum með okkur. Prófaðu þig áfram!*

1. Ég má gera það sem er best fyrir mig og setja mig stundum í fyrsta sæti
2. Ég má ruglast eða gera mistök
3. Ég má ráða sjálf/ur hvernig mér líður
4. Ég má segja hvað mér finnst og hvað ég vil
5. Ég má skipta um skoðun
6. Ég má segja „nei“ ef ég vil ekki eitthvað
7. Ég má ráða við hverja ég tala við, leik við eða hangi með
8. Ég má spyrja ef ég skildi ekki eða heyrði ekki hvað einhver sagði
9. Ég má hætta við eitthvað eða biðja um að fresta einhverju sem ég var búin/n að ákveða að gera
10. Ég má biðja um aðstoð eða hjálp
11. Ég má segja frá ef mér líður ekki vel
12. Ég má sleppa að fara eftir ráðum frá öðrum krökkum
13. Ég má fá hrós eða viðurkenningu þegar mér gengur vel
14. Ég má segja bara „nei“ (án þess að þurfa að útskýra eða afsaka)
15. Ég má velja að hitta ekki félagar þegar þeir vilja, jafnvel þegar ég hef ekkert merkilegt að gera
16. Ég þarf ekki að réttlæta fyrir öðrum hvað ég vil
17. Ég þarf ekki að útskýra fyrir öðrum krökkum af hverju ég var ekki í skólanum eða kennslustund ef mig langar ekki (eða einkamál)
18. Ég þarf ekki að bera ábyrgð á vandamálum annarra en mér sjálf/um
19. Ég þarf ekki að kunna að lesa hugsanir hjá krökkum til þess að vita hvað þeir vilja eða hvers vegna einhver er reiður eða fúll út í mig
20. Ég þarf ekki að hafa áhyggjur af því hvort öðrum krökkum líki við mig eða ekki
21. Ég ræð hvort ég vilji svara spurningum sem einhver spyr mig
22. Ég má segja „Ég veit ekki“ eða „Ég skil ekki“
23. Ég þarf ekki vera einhver sem aðrir vilja að ég sé
24. Ég má standa með mér

*\*Hér þarf að útskýra hlutverk uppalenda sem þurfa og eiga að vita um hagi barns o.s.frv.*