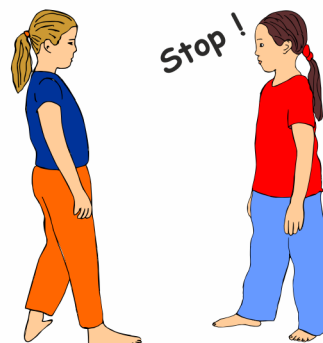
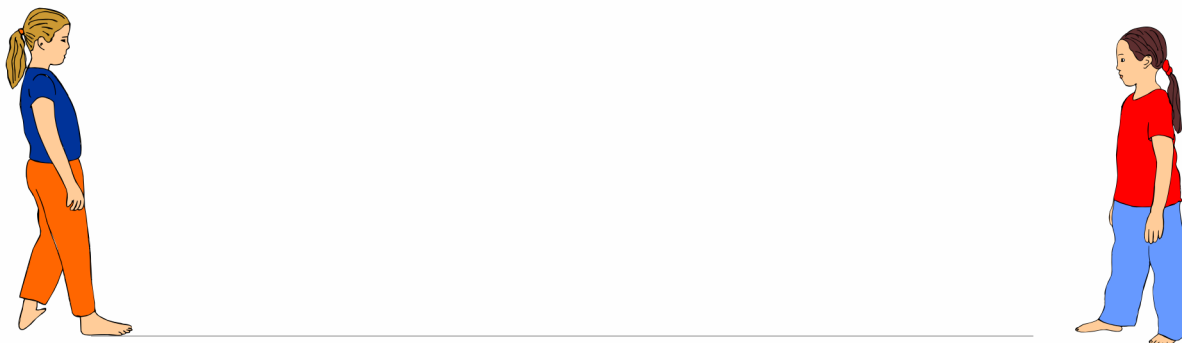


Grenzenoefeningen: "Stop zeggen"

Om voor jezelf op te kunnen komen en de ander te kunnen confronteren met ongewenst gedrag is het noodzakelijk om je bewust te zijn van je eigen grenzen. Met deze oefening verken je je eigen grenzen en die van de ander. Door middel van je stem en je houding geef je aan hoe dicht de ander naar jou toe mag komen. Maak tweetallen, ieder aan een kant van de ruimte en om de beurt loop je op elkaar af.

1. Als jij vindt dat de ander dichtbij genoeg is zeg je: "stop". In normale omstandigheden is dit ongeveer je armlengte. De ander stopt en gaat terug. Herhaal dit een paar keer.

2. Halverwege zeg je al "stop", maar de ander luistert er niet naar. Nu een tweede keer en nog duidelijker "stop" zeggen als de ander vlak bij je is. De ander stopt en gaat terug. Herhaal dit ook een paar keer.



3. Nu dezelfde oefening maar degene die op je af komt lopen heeft net ruzie gehad en nu sta jij hem of haar ook nog eens in de weg.

Speel, als je loopt, iemand die heel boos is. Als je iemand zo boos op je af ziet komen zeg je halverwege al eens "stop", maar de ander luistert hier niet naar en loopt boos door. Nu moet jij voor de tweede keer en veel duidelijker nog eens 'stop' zeggen en ook je hand ertussen zetten. Gebruik je stem met kracht, om duidelijk te maken dat je echt niet over je heen laat lopen.

