

Werkvorm Tot hier en niet verder

Na het lezen

Hoe ga jij met het bepalen van grenzen om? Vind je het lastig? Wat maakt het lastig?

A) De ijsberg is een mooie manier om uit te leggen dat niet alles van jou zichtbaar is. Dus dat het helemaal niet zo logisch is dat de ander precies weet tot hoever hij kan gaan.

Bespreek wat wel van jou zichtbaar is en wat niet. Laat het kind zelf een ijsberg tekenen en invullen.

B) Een andere oefening die gericht is op grenzen aangeven, maar toch ook het contact met de ander goed houdt is: 'Formule 1 : 2 : 1'

1) De eerste 1 staat voor zinnen die beginnen met IK en die uiting geven aan jouw binnenwereld. Je gaat zeggen aan de ander wat de situatie met jou doet van binnen. Je zinnen beginnen dus zo; ik denk, ik voel, ik weet, ik ervaar, ik zie, ik hoor, ik verwacht, ik ontdek net . . . , ik twijfel, ik wil etc.

2) De 2 staat voor een zin die begint met: "ik begrijp wel dat jij . . .", hiermee toon je oprecht begrip voor de ander. Je bekijkt en benoemt de situatie vanuit het gezichtspunt van de ander. Doe je best om je in te leven in wat maakt dat de ander doet wat hij doet en zegt wat hij zegt.

1) De laatste 1 staat voor een kort en bondige weergave van jouw grens. Deze zinnen beginnen met; Dus . . . , neemt niet weg dat . . . , conclusie: . . . , samengevat . . . enz.

C) De volgende oefening gaat over grens bepalen en de grens aangeven.

Grens bepalen

Leg uit dat voor iedereen de grens van zijn persoonlijke ruimte ergens anders ligt en dat als een ander je ruimte betreedt, je dat fysiek merkt: spanning, trillen, zweten enz. Dat ga je hem laten ervaren. Het kind staat aan de ene kant van de ruimte, jij aan de andere kant. Jij gaat telkens een stapje in de richting van het kind. Vraag na iedere stap of hij een verschil voelt.

Als de grens bereikt is, vraag je wat er op die grens gebeurt: wat merk je (warm worden, trillen, verstarren, adem inhouden etc.) en waar voel je het (nek, buik, handen, etc.)? Hierdoor wordt het kind zich bewust van zijn spanningssignalen. Dit kun je nog een keer doen en dan het kind de ogen dicht laten doen. Wat is het verschil?

Gedichtenbundel Warboel:

Pagina 50 - 51

www.zilverendieutels.nl

Onderwerp:

Grenzen aangeven

Leeftijdsgroep:

Oudere kinderen 10 – 14 jaar

Materiaal

- Ijsberg op papier
- Leeg papier
- Pen
- Potlood

Bijzonderheden

Waar ligt jouw grens?
Weten anderen dat ook?
Grenzen hebben een doel:
jou beschermen waar het nodig is.

Tips

-

Grens aangeven

Hetzelfde als hiervoor, maar laat het kind nu zijn grens aangeven: "Stop, tot hier". Als hij dat niet overtuigend (congruent) doet, loop je door. Onderzoek hoe de grens het best aangegeven kan worden. Nabespreken gericht op: grens verschilt per persoon, waarom loop je wel of niet door? Hoe grens congruent aangeven. (Bron: Joost Dijksterhuis)

Links

Wanneer je op google zoekt op: 'werkvormen grenzen' zie je veel mogelijke werkvormen die wellicht passend zijn bij het kind.

Differentiatie voor de jongere kinderen

- Wat gebeurt er als iemand letterlijk over je grenzen heen gaat? Loop op het kind af en loop door. Dus tegen het kind aan en neem het mee in je loop. Hoe reageert het kind? Vraag wat er gebeurde? Wat voelde het kind? Hoe had het de coach tegen kunnen houden? Oefen met stemgebruik, handgebaar (stopgebaar), stevig staan, mimiek enz. Wat is het effect? Nabespreken gericht op: grens verschilt per persoon, waarom loop je wel of niet door? Hoe grens congruent aangeven? Bovenstaande oefening kan trouwens ook heel goed bij de oudere jeugd gedaan worden.

