kom - stop

MÅLSÆTNING

Eleverne træner at mærke, hvor deres fysiske grænse er i forhold til andre. De får bevidsthed om, at den fysiske afstand til andre mennesker udtrykker forskellige grader af intimitet.

ANTAL DELTAGERE

Fra 6.

VARIGHED OG FORUDSÆTNINGER

Fra 5 minutter.

Gulvplads, så eleverne kan stå overfor hinanden med en afstand på mindst 3 meter.

INSTRUKTION

Spørg, om eleverne kender til, at andre mennesker går så tæt på dem, at det føles ubehagelig, og de får lyst til at trække sig væk? Giv eksempler, gerne selvoplevede, som fx når man står og snakker sammen, danser eller står på en øde perron og en fremmed stiller sig lige bag ved en. Lad eleverne komme med deres eksempler.

Del eleverne i A og B.

Bed A finde sammen med B. Parrene skal stå overfor hinanden, evt. på en lang række, med mindst 3 meter imellem sig. Fortæl, at øvelsen går ud på at opleve, at mange mennesker har brug for en passende afstand til andre. Den grænse kan man ofte mærke i kroppen.

Fortæl, at alle A’erne skal gå langsomt frem mod B’erne. B’s opgave er at mærke, hvor tæt på det er o.k., at A kommer.

Når B mærker sin grænse, siger B stop. A står stille, og B får mulighed for at opleve sin grænse.

B styrer efterfølgende A ved at sige ”kom nærmere”, ”stop” og ”gå tilbage”. Det giver B mulighed for at prøve forskellige afstande og mærke, hvordan de opleves.

Derefter bytter A og B roller, så A styrer B.

Bed A’erne om at finde en ny B’er og lad de nye par gentage øvelsen.

OPSAMLING

Tal med eleverne om, at konteksten er afgørende for, hvilken afstand der er passende. Hvis man er kærester eller rigtig gode venner, kan man fx godt stå tæt på hinanden. Og for at vise, man er interesseret i en anden, går man måske også lidt tættere på. Gør eleverne opmærksomme på, at de selv kan flytte sig, hvis de ikke kan lide den afstand, en anden har placeret sig i. På den måde kan de selv være med til aktivt at sætte en grænse, hvis en situation føles ubehagelig. Og opdage, at de måske selv er gået for tæt på, hvis en anden trækker sig lidt væk.

SPØRGSMÅL TIL OPSAMLING

* Hvordan oplevede I at lave øvelsen?
* Kunne I mærke et tydeligt ”stop, her er min grænse?” Hvordan?
* Gjorde det en forskel, hvem I var sammen med? Hvordan?
* Kender I situationer, hvor I synes, andre er gået for tæt på, så det føltes ubehagelig? Hvilke?
* Hvad kan man gøre, hvis man oplever andre går for tæt på?

TIPS

Fortæl eleverne, at mange oplever, at en god afstand til andre er lidt mere end en arms længde. Det sikrer, at man lige akkurat er uden for fysisk rækkevidde af hinanden.

En variation af øvelsen kan opnås ved at den elev, der går frem, spiller en rolle. Fx som truende, glad, fuld, udfordrende, forvirret. Det giver mulighed for at erfare og tale om, at det betyder noget, hvem der nærmer sig og hvordan.