



# Øvelse om makt og grensesetting

- ▶ Hvordan kan jeg vite når jeg har tråkket over en annens grense?
- ▶ Hvordan ivaretar jeg mine egne grenser?
- ▶ Hvordan snakker vi sammen om hvor grensene går?

1. Gå sammen to og to, en er A og en er B. Alle A-ene stiller seg opp langs den ene veggen, to skritt fram fra veggen, og B-ene langs veggen på motsatt side, to skritt fram fra veggen. Stå slik at man står rett overfor den man er i par med. Under denne øvelsen skal man ikke snakke sammen. Det som vi skal gjøre, er å gå sakte mot hverandre flere ganger, slik som jeg forklarer. Vi skal stå mot hverandre i en avstand som du synes ville være passe for å snakke sammen f.eks. Underveis stiller jeg noen spørsmål som du bare skal tenke på for deg selv.

2. Alle A-ene skal stå helt i ro. B-ene skal gå rolig mot den som de er i par med, når jeg sier værsgod. A-ene har ikke lov til å si noe. B skal stoppe når du selv opplever at du står passe langt fra den andre. Er det noen spørsmål? Vær så god!

- ▶ Nå har alle stoppet, så bra. Tenk gjennom nå, uten å si noe høyt:
- ▶ Til dere som er B: Hvordan kjennes det å stå akkurat der hvor du står nå? Skulle du ønske at du hadde stoppet litt før, eller gått litt lenger?
- ▶ Til dere som er A: Synes du B står for nær eller for langt borte i forhold til hva du er komfortabel med? Hvordan var det å få den andre gående mot seg, uten at du kunne si eller gjøre noe?
- ▶ Takk! Nå kan B gå tilbake på plass. Nå skal vi gjøre det samme, men vi skal bytte, slik at A går, og B står stille.
- ▶ Er det noen som lurer på noe? Vær så god!
- ▶ Nå har alle stoppet, så bra. Tenk gjennom nå, uten å si noe høyt:
- ▶ Til dere som er A: Hvordan kjennes det å stå akkurat der hvor du står nå? Skulle du ønske at du hadde stoppet litt før, eller gått litt lenger?
- ▶ Til dere som er B: Synes du A står for nær eller for langt borte i forhold til hva du er komfortabel med? Hvordan var det å få den andre gående mot seg, uten at du kunne si eller gjøre noe?
- ▶ Takk! Nå kan A gå tilbake på plass.



**3.** Nå skal vi legge til et element til denne øvelsen. Den som står i ro skal nå si STOPP! høyt og tydelig når den vil at den andre skal stoppe. Og da må den andre stoppe med en eneste gang. Alle A-ene skal stå i ro, og må forberede seg på å si Stopp. Når jeg sier vær så god, skal B-ene gå rolig mot den som de er i par med, og stoppe når den andre sier Stopp. Er det noen spørsmål om hva dere skal gjøre? Vær så god!

- ▶ Nå har alle stoppet, så bra. Tenk gjennom nå, uten å si noe høyt:
- ▶ Til dere som er B: Hvordan kjennes det å stå akkurat der hvor du står nå? Hvordan synes du at avstanden til den andre er? Skulle du ønske at du hadde blitt stoppet litt før, eller ville du gått litt lenger?
- ▶ Til dere som er A: Hvordan er du fornøyd med det Stoppet som du sa? Ville du helst ha sagt det litt før, eller ville helst ha ventet litt? Hva følte du da den andre faktisk stoppet, da du sa Stopp? Hvorfor sa du Stopp akkurat der du sa det? Hva synes du om avstanden mellom dere?
- ▶ Takk! Nå kan B gå tilbake på plass. Nå skal vi gjøre det samme, men vi skal bytte, slik at A går, og B står stille. B må forberede seg på å si Stopp!
- ▶ Er det noen som lurere på noe? Vær så god!
- ▶ Nå har alle stoppet, så bra. Tenk gjennom nå, uten å si noe høyt:
- ▶ Til dere som er A: Hvordan kjennes det å stå akkurat der hvor du står nå? Hvordan synes du at avstanden til den andre er? Skulle du ønske at du hadde blitt stoppet litt før, eller ville du gått litt lenger?
- ▶ Til dere som er B: Hvordan er du fornøyd med det Stoppet som du sa? Ville du helst ha sagt det litt før, eller ville helst ha ventet litt? Hva følte du da den andre faktisk stoppet, da du sa Stopp? Hvorfor sa du Stopp akkurat der du sa det? Hva synes du om avstanden mellom dere?
- ▶ Takk! Nå kan A gå tilbake på plass.

**4.** Nå er vi kommet til den siste og vanskeligste delen av øvelsen. Dere er flinke! Nå skal A-ene og B-ene gå samtidig mot hverandre, uten å snakke sammen. Og så skal dere møtes et eller annet sted på midten og stoppe der. Er oppgaven forstått?

- ▶ Fint, nå har alle stoppet å gå. Tenk gjennom nå:
- ▶ Er dette din avstand, eller er det den andres avstand? Hvem av dere var det som bestemte hvordan avstanden skulle bli? Hvorfor ble det sånn? Hva synes du om avstanden mellom dere? Ville du aller helst gått et lite skritt frem eller tilbake? Hvor oppmerksom var du på den andres signaler?
- ▶ Takk for innsatsen, dere er flinke! Nå kan vi samles i en stor ring.



Til slutt skal vi snakke litt om øvelsen vi nettopp har gjort sammen. Det er alltid sånn at noen opplever denne øvelsen som lærerik, mens andre ikke får så mye ut av det. Det er helt greit – fordi vi alle er forskjellige mennesker! Nå får du mulighet til å si noe hvis du vil, men ingen trenger å si noe. Hva tenkte du på mens vi gjorde øvelsen – var det noe spesielt du la merke til eller reagerte på?

## Notater