



Her går grænsen!

Mål

At fornemme hvor egne og andres grænser går

Forløb

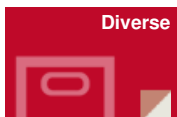
- Konfirmanderne stiller sig på to rækker med ansigterne mod hinanden, så alle har en makker at kigge på. Der skal være ca. 4–5 meters afstand mellem de to rækker. To og to skal man holde øjenkontakt og ikke snakke.
- Den ene side skal nu bevæge sig frem mod sin makker, imens den anden side står stille. Øvelsen går ud på, at man stopper og står stille, når man tror, man har nået den andens grænse for, hvor tæt vedkommende synes, det er behageligt at man kommer på. Når alle står stille, går præsten lidt rundt og spørger ind til, hvorfor de valgte at stoppe, og om det var rigtigt fornemmet i forhold til makkeren. Det sker af og til, at konfirmanderne går for tæt på, og tegnene på det er bagoverlænte overkroppe og bortvendte ansigter. Konfirmanderne skal nu gå nogle skridt tilbage, indtil de fornemmer, at modparten igen slapper af.
- Konfirmanderne går nu tilbage til udgangsposition med afstanden på 4-5 meter imellem sig. De, der før stod stille, skal nu gå frem mod dem, der før bevægede sig. De, der står stille, skal denne gang vise et stop tegn med hånden, hvis den anden overskrider den usynlige grænse for, hvornår det føles ubehageligt. Tag nu en snak om, om det er ok at sige tydeligt "stop", og hvordan det opleves at have overtrådt en, eller ikke have fornemmet, den andens grænse.
- Lav nu øvelsen igen i fuldstændig stilhed. Begge får lov til at stå og gå uden at give tegn med hånden for, hvor grænsen går.
- Begge konfirmander skal nu nærme sig hinanden og stoppe, når de mærker den andens eller sin egen grænse.
- De to konfirmander, der var makker i øvelsen snakker nu to og to sammen om, hvordan man kan mærke en andens grænse, hvordan man kan sige tydeligt stop på en god måde, og hvad jeg kan lære af det i min hverdag, så jeg ikke kommer til at misforstå og overskride andres grænse.

Arbejdsmetode

Fysisk aktivitet + refleksion



Diverse



Denne aktivitet indgår i materialet til "Uge 6 - krop og grænser" [klik her](#)