

OEFENOPDRACHT

STAP 1 Verdeel de taken. Twee van jullie gaan een rol spelen, de derde kijkt. De kijker probeert de gevoelens van de twee personages te raden.

STAP 2 Eén rolspeler wordt '**strepentrekker**' en de andere de '**tegenspeler**'. Verdeel de rollen. Lees de situatie in jouw kleur.

STREPENTREKKER	TEGENSPELER
Je struikelt over een steen. Je beste vriend zegt lachend: 'Dommerik!'	Je beste vriend struikelt over een steen.
Je vindt dit niet leuk.	Je vindt dit grappig en zegt lachend: 'Dommerik!'

STAP 3 De strepentrekker is niet tevreden. Die wil dit duidelijk maken aan de tegenspeler.

- Speel deze situatie na. De strepentrekker reageert met reactie A.

A. Je wordt boos en geeft je beste vriend een flinke duw.
→ 'Haha, wie is hier nu dom?' zeg je.

- Doe dit opnieuw en gebruik nu reactie B.

Je wordt boos. Je ademt rustig diep in en
zegt 'Het kwetst me dat je me dommerik noemt.'
Hier word ik boos en verdrietig van.'

B.

STAP 4 Stap uit je rol en bespreek met elkaar:

- Hoe voelen de personages zich in situatie A?
- Hoe voelen ze zich in situatie B?
- Goed je grens aangeven betekent dat je boodschap duidelijk is, maar dat je de andere persoon niet kwetst. Welke reactie vind je het best?