



GRENZEN AANGEVEN

Grenzen aangeven is zeggen wat je wel of niet wil doen. Wat je wel of niet leuk vindt. Let ook op wat iemand anders wel of niet wil. Wat je leuk vindt, is voor jou soms anders dan voor bijvoorbeeld je vrienden. Maar er bestaan ook regels die zeggen wat je wel of niet mag doen.

Opdracht 1

Hoe geef jij je grenzen aan?

Bedenk enkele voorbeelden.

.....

.....

.....

.....

.....

Opdracht 2

Oké of niet oké?

Wat gebeurt hier?

.....

.....

.....

.....

Is dit over de grens? Waarom?

.....

.....

.....

.....



Dit doe-blaadje is van

Opdracht 3

Hoe zou jij reageren als iemand je zegt
"Je bent een seut als je niet met me wil tongzoenen!"

.....

.....

.....

.....

.....

Opdracht 4

Duid de juiste antwoorden aan.

- Als iemand een grens aangeeft moet je dit respecteren. Ook al wil je het zelf anders.
- Als je op iets "ja" hebt gezegd mag je nadien niet meer "nee" zeggen.
- Als je je ergens ongemakkelijk bij voelt, zeg of toon je dit best zo snel mogelijk.
- Iemand aanraken of aangeraakt worden doe je enkel als je dat allebei graag wil.

Wat moet je onthouden?

- Het is nooit te laat om je grenzen aan te geven. Heb je eerst "ja" gezegd? Dacht je eerst dat je het wel oké zou vinden? Ook dan mag je nog steeds "nee" zeggen.
- Let niet alleen op je eigen grenzen maar respecteer ook altijd de grenzen van een ander.
- Wat wil jij zeker nog onthouden?

.....

.....

.....

.....



Praten helpt sowieso...

Zit je ergens mee? Wil je iets kwijt?
Praat erover met iemand die je kan
vertrouwen of stel je vragen aan Awel
via www.awel.be.

Respecteert iemand jouw grenzen niet?
Heb je iets meegemaakt en heb je hier
vragen over? Dan kan je met iemand
praten via www.nupraatikerover.be

VU: Chris Lambrechts, President Building, Vijfde verdieping,
F. Rooseveltplaats 12, 2060 Antwerpen
De Dr. Bea Show is een productie van Ketnet – versie: juli 2024

