



Övning: Dina gränser och beröring

Varför?

I övningen stannar du upp för att medvetet fundera över dina gränser. Då blir det lättare för dig att senare upptäcka vad du vill gå med på och vad du inte vill gå med på.

På så sätt skyddar du dig mot sårande upplevelser.

Hur?

Rita en mänsklig kontur på ett papper eller använd mallen på nästa sida.

Färglägg de delar av figuren där du tycker att det känns bra med beröring.

Exempel på personer vars beröring du kan fundera på: föräldrar, lärare, handledare, vän, förälskelse, partner eller ny bekantskap.

Du kan rita en egen figur för varje person som du tänker på eller färglägga samma figur i olika färger för olika delar av din kropp som du godkänner för olika personer.

När du färglägger figuren kan du fundera på om det man får och inte får röra vid på dig varierar mellan olika tillfällen. Det är naturligt att gränserna varierar i olika situationer.

Tänk på följande efter färgläggningen

Hur kändes uppgiften?

Var det svårt att tänka på var du vill att folk rör vid dig?

För vem kändes det lätt att färglägga figuren? För vem kändes det svårt?

