

Thema: Grenzen en verbinding

Jouw Naam:


Datum:

 **Vraag 1:** Wanneer voelt het voor jou fijn als iemand dichtbij je is?

Schrijf of teken een moment waarop je blij was dat iemand bij jou in de buurt was.

 Dan voel ik mij:


.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....


 **Vraag 2:** Hoe merk jij dat iemand soms te dichtbij komt of dat je liever wat ruimte hebt?

Laat zien of vertel hoe je dat voelt in je lijf of gedachten.


 Dat merk ik omdat:


.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

 **Vraag 3:** Wat kun je doen of zeggen zodat de ander begrijpt wat jij nodig hebt?
Schrijf of teken hoe jij je grenzen of gevoelens duidelijk kunt maken.


 Ik kan zeggen of doen:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

 **Tot slot:** Soms voel je dat je iemand heel dichtbij wilt hebben. Kun je vertellen wie dat voor jou vaak is?

 Vrije ruimte:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

 *“Jouw gevoelens zijn belangrijk. Jij mag aangeven of je iemand dichtbij wilt of liever wat afstand houdt.”* 