

Speelse werkvormen

Vechten, vluchten of bevriezen

't Haasje

Doel: Bewustwording van de natuurlijke reactie op gevaar.

Vorm: De groep staat in een kring

Tijd: 20 minuten

Groeps grootte: 12 personen

Acteur: Ja

Vorbereiding: Uitleg vechten, vluchten of bevriezen.

Je kunt ook kiezen om de cursisten eerst te laten ervaren en dan de uitleg te doen.

Opdracht: De acteur loopt in een hoog tempo (eventueel met een agressieve uitstraling), maar nog wel met aandacht en in contact naar 1 persoon. Hij stopt vlakbij (te dichtbij of op veilige afstand van) de persoon. Dit hangt af van de reactie van de cursist.

* **Variatie:** De acteur kan ook agressieve taal uiten tegen de cursist. (Dit is een heftige oefening).
De cursist reageert alleen non-verbaal.

Observatie: De groep, de trainer en de acteur observeren de lichamelijke reactie van de cursist.
De acteur registreert wat hij voelde en waarom hij doorliep of stopte.

Nabespreking: Vraag aan cursist: Wat was je reactie op de toenadering van de acteur?
Waarneming van de lichamelijke reactie van de cursist delen met de cursist. Was 't vechten, vluchten of bevriezen?

Vervolg: Deze oefening sluit aan bij assertiviteit en agressie.

