



## Övningar om "Gränssättning"

*Som tonårsförälder kan det vara svårt att hänga med och snabbt bestämma vad som ska gälla i alla situationer. Att ligga steget före i tanken kan hjälpa till att fatta rätt beslut. Om man pratar och diskuterar med andra föräldrar får man chansen att fundera och ta ställning i olika frågor. Man blir bättre förberedd när olika situationer uppstår och känner sig kanske tryggare i sina beslut.*



## Diskussionsfråga

- Vad betyder begreppet ”gränser” för dig? Att sätta gränser - är det att begränsa eller att ge möjlighet att växa?

## Övning

### Läs upp:

”Niclas har fyllt 15 år och fått en moppe. Han är överlycklig och är ut och åker hela tiden. Efter ett par veckor märker föräldrarna en förändring. När Niclas föräldrar frågar varför, får de som svar att det inte är lika roligt att köra moped längre. Alla hans kompisars mopeder går mycket fortare eftersom de är trimmade. Nu vill Niclas att hans moppe också ska trimmas.”

### Kommentar

55 % av mopederna i Sverige är trimmade.

31 % går fortare än 70 km/tim.

91 % av föräldrarna känner till att deras barn kör trimmat.

### Diskussionsfrågor

- Vad skulle du göra om du hamnade i situationen ovan?
- Hur påverkas de egna gränserna av hur andra föräldrar sätter gränser?

## Sätta gränser

*När det är saker som jag inte får för mina föräldrar så brukar jag försöka ge dom så dåligt samvete som möjligt, som t ex om man har varit ute så kanske man säger att man inte har haft kul för man inte har fått smaka något och alla andra har druckit och så ser man ledsen ut som om man ska börja gråta. Då kanske hon säger: - ”Men du kan ta lite grann, men inte så mycket, du får inte komma hem full.”*

*Källa: Tonårsparlören, 2002.*



## Diskussionsfrågor

- Var sätter du gränsen när det gäller alkohol? Tänker du likadant när det gäller tobak? Varför/varför inte?

## 4 hörn

Övningen fungerar så att man ställer en fråga till föräldrarna. Sedan läser man upp fyra olika svarsalternativ till den frågan. Den fjärde ska vara ett öppet alternativ där man får komma med egna lösningar. Sedan får föräldrarna välja ett alternativ genom att ställa sig i det hörnet. Låt dem diskutera med varandra i hörnet några minuter innan varje hörn får redovisa sin ståndpunkt. OBS! Det finns inga rätta svar i dessa övningar!

*Din son/dotter ska på fest. Festen slutar 24.00. Ni har bestämt att han/hon ska vara hemma senast 22.30. Vad gör du?*

1. Är det 22.30 som gäller så är det.
2. Låter honom/henne stanna till 24.00. Man måste ju få göra undantag!
3. Låter honom/henne stanna till 24.00, men du åker och hämtar.
4. Eget förslag.

## Heta stolen (om gränssättning)

*Heta stolen går till så att man sätter stolarna i en ring. Man läser sedan upp ett påstående i taget. De som instämmer i påståendet ska ställa sig upp och byta stol med varandra. Om man inte instämmer så sitter man kvar. Ha en extra stol i ringen ifall bara en reser sig. Fråga gärna någon som rest sig och någon som sitter kvar varför de instämmer eller inte.*

## Påståenden

- Barn påverkas mer av sina vänner än sina föräldrar.
- Killar och tjejer behandlas olika.
- Man har olika gränssättningar för det första barnet jämfört med det andra.

