

Övning: Konsten att sätta gränser

Till övningen hör en uppsättning bildkort. Dessa finns att ladda ner för utskrift på www.foralderjamt.se i dokumentet *Övning konsten att sätta gränser - bildkort*. Förbered övningen genom att skriva ut och klippa isär bilderna. Du kan använda hela uppsättningen bilder eller välja ut de bilder som känns aktuella. Du behöver lika många bilduppsättningar som grupper.

Föräldrarna arbetar med övningen i grupp om ca 3-5 föräldrar. Skilj gärna på par och/eller gemensamma vårdnadshavare. Lägg ett antal bildkort på varje bord. Be föräldrarna dra ett kort/grupp. Därefter samtalar föräldrarna utifrån bilden och texten på kortet med fokus på gränssättning. Uppmuntra föräldrarna att associera till ett vidare resonemang kring kortet, exempelvis vad för slags gränssättning man har kring barnets matvanor (istället för att bara diskutera kring att Kalle inte vill äta upp sin spagetti).

Som stöd för dialogerna skriv gärna på whiteboard/blädderblock:

”Hur kan man som förälder hantera de situationer som återges i bildkorten?”, ”Hur agerar du?”

Låt grupperna arbeta med så många kort som tiden tillåter.

Tips: Visa gärna hur övningen går till genom att själv dra ett kort och berätta dina reflektioner utifrån fokus på gränssättning.

