

Jesper Juul – om gränser

Av Jesper Juul

<http://www.family-lab.se/granser.asp>

När föräldrar förr satte gränser för sina barn fungerade de som ett slags ordningsstadga för familjen. De var uttryck för de lagar och regler som gällde för barns dagliga liv i och utanför hemmet och var ofta annorlunda än de som gällde för de vuxna.

Det har aldrig varit lätt för föräldrar att sätta gränser för sina barn, men det fanns en tid när det var tydligare var de skulle dras och då de i högre grad var gemensamma för alla familjer. Det har inte heller någonsin varit lätt att få barn att rätta sig efter gränserna. Det har alltid fordrats ett otal förmaningar, påpekanden om konsekvenser, förbud och påbud innan barnen rättat sig efter gränserna eller innan de lärt sig att spela dubbelspel. Systemet fungerade till stor del därför att de vuxna hade rätt att utöva våld.

Av många skäl kom de flesta föräldrar aldrig på tanken att stanna upp och fråga sig om det kunde vara själva systemet som det var något fel på. Att det kanske var just gränserna och det sätt som de drogs upp på som inte var ändamålsenligt. Det rådde allmän enighet om att det var barnen som inte var som de skulle, och såväl erfarna föräldrar som experter rekommenderade en åtstramning av gränserna som det bästa botemedlet. ”Det måste trots allt finnas gränser”, sade de vuxna till varandra, medan de skakade på huvudet inför ungdomarnas oförstånd och gav varandra syndernas förlåtelse.

Idag är de gemensamma ordningsstadgarnas tid förbi och detsamma gäller vuxnas rätt att använda våld mot barn. Det har inte alltid gjort livet enklare. Vare sig för föräldrarna eller för barnen. Många barn remitteras till terapi – ensamma eller tillsammans med föräldrarna – därför att föräldrarna har svårt att sätta gränser, men det finns också många familjer som har stora problem utan att det leder till terapi eller rådgivning.

Vad är gränser?

Dina gränser är uttryck för vad du vill och vad du inte vill, vad du kan acceptera och vad du inte kan acceptera och vad du tycker om och inte tycker om. Gränser är också vad du tror är bra och dåligt för dig och dina närmaste. Det är alltså normer och regler vars riktighet du är så övertygad om att du tycker att de ska gälla också för andra människor.



Somliga gränser är närmast ett slags praktiska regler: Ska barnen ta av sig skor och stövlar så snart de kommit innanför dörren, eller spelar det ingen roll? Är det viktigt för dig att alla i familjen äter tillsammans eller har det ingen betydelse? Ska sängarna bäddas varje morgon innan familjen lämnar hemmet eller är det inte viktigt? Får barnen titta på TV när de vill, eller vill du vara med och bestämma vad de ska se och hur mycket? Kan barnen rusa in i sovrummet och ut igen som det passar dem eller ska de knacka först?

Andra gränser är mer personliga: Irriterar det dig om ungarna använder dig som klätterställning när de har lust eller är det helt i sin ordning? Är det okej att barnen använder badrummet om du sitter på toaletten eller föredrar du att vara ensam? Tar du illa upp om de svär och är fula i munnen eller har det ingen inverkan på ditt välbefinnande? Trivs du bäst om det är tyst på morgonen eller är det bara trevligt med en massa prat och lek?

Andra gränser har mer karaktären av överordnade principer: Det är bäst för barn att ha en bestämd tid att gå till sängs. Barn ska inte höra allt som de vuxna säger. Barn ska lära sig att tro på Gud annars blir deras liv innehållslöst. Det är nyttigt för barn att få plikter så tidigt som möjligt.

Var går dina gränser?

Det första du måste göra är att ta reda på vilka gränser du har och, om du kan, varför du har dem.

Ett exempel: Då jag blev pappa för mer än trettio år sedan var jag helt övertygad om att det bästa för vår son skulle vara om han från början vande sig vid att sova ensam i sitt eget rum (och hans mamma tyckte likadant). Jag tror att min inställning bestämdes av tre faktorer: För det första fick jag själv eget rum sent och jag ville gärna ge min son den lyxen från början. För det andra satte jag stort värde på att ha vårt sovrum som vuxenterritorium, och för det tredje hade jag läst böcker om barn och fått stöd för att min uppfattning var den rätta. (Jag kommer senare att återvända till detta och berätta hur det gick med den gränsen.)

Om du är som de flesta har du funderat ordentligt på vissa av dina gränser och vet att du kan stå för dem. Andra gränser är sådana som bara finns där och du upptäcker först när ditt barn eller en annan vuxen överträder dem. Det är en bra idé att tänka igenom båda dessa slag av gränser. Prata med din partner om dem, och med barnen om de är gamla nog, och ta reda på om du kan stå för dem.



För att kartlägga sina egna gränser räcker det dock inte att bara tänka igenom dem. Oftast fodras dessutom en konflikt. Det kan handla om att du upptäcker att du och din partner har skilda åsikter om något, att du kommer i konflikt med ditt barn eller att du tvekar om vad som är bäst att göra i en viss situation.

Det är klokt att utgå ifrån att alla dina gränser inte är ändamålsenliga, varken för dig själv eller för andra. Du har dina egna goda skäl att ha dem, men om du också anser dem vara de enda rätta skapar du lätt problem för dig själv och din omgivning.

Att sätta gränser

För bara tjugofem till trettio år sedan var detta med gränser mycket enklare än det är idag. Det beror främst på att det var mycket större överensstämmelse mellan det som skedde i de enskilda familjerna, som alla hade någorlunda likartade gränser, och de gränser som gällde till exempel i förskolan och skolan. Det var tryggare att vara vuxen skulle man kunna säga. Om föräldrar var osäkra kunde de höra med släkt, vänner och grannar och i de flesta fall fick de samma råd av alla.

Föräldrarna var kanske själva osäkra eller tveksamma men de fick starkt stöd från omgivningen. De flesta vuxna trodde fullt och fast på att barn skulle lära sig att inordna sig och underordna sig, om så krävdes med hjälp av våld och straff. Det var skillnad på gränserna mellan olika samhällsklasser, men inom sin egen klass kunde man känna sig säker på mål och medel.

Sedan dess har det hänt mycket med normerna och värderingarna i samhället och i familjen, och våra kunskaper om barn och deras utveckling har ökat betydligt. Ett exempel är hur man i "Mödraboken" från 1925 på det bestämdaste avråder från att låta barnen äta middag med de vuxna. Därefter följde några decennier då man ansåg att det var mycket viktigt just att familjen åt tillsammans, och idag närmar vi oss snabbt ett läge där föräldrarna själva måste avgöra om de vill prioritera gemensamma måltider några gånger i veckan eller om familjemedlemmarnas frihet att äta vad de vill, när de vill och var de vill ska få väga tyngre.

På vilka grunder ska föräldrarna göra prioriteringen? Psykologiska? Näringsfysiologiska? Utifrån praktiska hänsyn till arbetstider och fritidsintressen? Med utgångspunkt från vad föräldrarna tycker är trevligt? Var de gemensamma måltiderna i deras ursprungsfamiljer präglade av en fantastisk trivsel eller av pinsam tystnad? Tycker föräldrarna om att laga tjugusiga måltider till familjen eller är mikrovågsugnen det nya husaltaret? Och oavsett vad de



enskilda föräldrarna väljer, är det för att uppnå något eller för att undgå något? Är det drömmen eller mardrömmen som bestämmer familjens värden och gränser?

De vuxnas oinskränkta och totalitära makt över barnen håller på att bli ett passerat stadium i vår skandinaviska kultur, och det är gott och väl. En av konsekvenserna är att vi vuxna måste lära oss helt nya sätt att umgås med våra barn. Det är nämligen fortfarande ett faktum att det är bäst för barn att växa upp i familjer där det finns vissa gränser, men det går inte längre att staka ut dem genom de förbud och påbud som föräldrar förr kunde tillgripa: Du ska! Du får inte! Du bör! Du ska inte! Fy, nu är du stygg!

Idag finns det två slags föräldrar som nästan alltid hamnar i svårigheter. Det är de föräldrar som försöker hålla fast vid den gamla metoden att sätta gränser och det är de föräldrar som helhjärtat tar avstånd från den stränga och auktoritära modellen, men som har svårt att finna en ny och bättre.

Den första gruppen föräldrar tycker att deras barn är respektlösa och rebelliska, och i den andragruppen slutar det mycket snart med att barnen styr hela familjen. I båda fallen är det destruktivt och ohälsosamt för alla parter.

Det viktigaste i det nya är att gränserna inte längre ska fungera som ett slags elektriskt stängsel omkring barnen, utan utgöras av de vuxnas personliga gränser. I stället för att fråga vad som är det rätta för barnet måste vi fråga vad som är det rätta för oss – och hur det kommer att bli för barnet. Vi kan inte längre slå upp i facit för att få veta vad som är "vanligt", "rätt" eller "korrekt". Vi måste i stället fråga inåt, in i oss själva, och det är för många av oss både en ny tanke och en helt ny uppgift. Vi ska med andra ord både försöka ta reda på vilka vi själva är och vilka våra barn är. Det tar sin tid.

Många barn blir idag beskrivna som "gränssökande", och det är inte konstigt att många föräldrars och pedagogers slutsats är att det ska sättas fler och tydligare gränser omkring dem och att de vuxna ska vara "strängare" och mer konsekventa. Min erfarenhet säger att problemställningen blir mer realistisk om man i stället för denna "diagnos" beskriver barnets saknad och säger:

"Aha, där har vi ett barn som letar efter sina föräldrar. Ett barn med en brinnande längtan efter att få veta vem mamma och pappa är och vad de står för."



Barn blir gränssökande (och därmed besvärliga och ostyriga) när deras föräldrar har svårt att finna sig själva och sina egna personliga gränser och i stället försöker ”spela föräldrar”, det vill säga anstränger sig för att leva upp till sina egna och omgivningens idéer om hur en far eller mor ska vara för att vara ”riktig”. Därför ser vi också att dessa föräldrar inte bara har problem med gränserna i förhållande till sina barn, utan också i förhållande till andra vuxna, oavsett om det handlar om kärlekspartner, äkta makar, föräldrar, kolleger eller klienter.

Föräldrar är inte på något sätt ”skyldiga” till något. De är varken dåliga föräldrar eller slöa uppfostrare som helt enkelt måste ta sig samman eller lära sig en ny metod eller teknik. Deras barn konfronterar dem bara med ett problem som fanns i deras liv innan de blev föräldrar. Det är inget pinsamt eller ovanligt med detta. De flesta av oss blir föräldrar vid en tidpunkt i livet när vi knappast har lärt känna oss själva ordentligt och när vi ännu inte alls är på det klara med våra gränser i relationen till andra människor – och inte heller, eller kanske särskilt inte, i relationen till den man eller kvinna vi fått barn tillsammans med. I våra ursprungsfamiljer fick vi lära oss en del om våra gränser, men inte allt. Några av de sunda och naturliga gränser vi hade som barn brydde sig våra föräldrar inte om, så dem tvingades vi bortse från. Några av de osunda gränser som våra föräldrar hade måste vi ställa upp på. Några av våra gränser blev kränkta, andra blev ignorerade.

Därför är vår andra (och tredje och fjärde och så vidare) familj det ställe där vi ska bli färdiga med vår personliga utveckling. När det gäller våra gränser tar detta för de flesta tio till femton år.

En stor del av denna utveckling sker alltså normalt sett tillsammans med barnen och inspireras i hög grad av dem. Inspirationen upplevs ofta som irritation och frustration, och föräldrar har i hundratals år haft för vana att låta dessa känslor gå ut över barnen i form av kritik, förebråelser, utskällningar och tillrättavisningar. Alltsammans är sådant som är destruktivt för barnens självkänsla och för relationerna i familjen.

Men ännu viktigare är att alltsammans är sådant som kränker barnens gränser (integritet), och som därför i slutänden låter barnen veta att det är tillåtet att kränka andra människors gränser! Och det gör de alltså genom att inte respektera sina föräldrars gränser.

Att vara personlig

Det kan vara svårt att omedelbart se den stora skillnaden mellan dessa båda yttranden: ”Du får inte fingra på strykjärnet!” Och: ”Jag vill inte att du rör vid strykjärnet!” Avsikten är ju



densamma i båda fallen, nämligen att förhindra att barnet kommer till skada.

Men skillnaden är på bara lite längre sikt mycket stor. Det är skillnaden mellan ett förbud och en personlig gräns, som i detta exempel har samma personliga innehåll: ”Jag vill inte att du bränner dig.” Man kan också säga att det är skillnaden mellan ett ’jag-budskap’ och ett ”du-budskap”.

Jag-budskap eller personliga yttranden skapar kontakt mellan människor, medan du-budskap skapar avstånd och bryter kontakten. Och kontakt mellan föräldrar och barn är absolut nödvändig om barnen ska kunna utvecklas. Du kan kanske testa detta nästa gång du har en konflikt med din partner. Om ni bägge talar om den andra (du-budskap) blir följden ett ofruktbart gräl. Om ni talar om er själva (jag-budskap) utvecklar det sig till en fruktbar diskussion.

Barn vill gärna samarbeta med sina föräldrar och ge dem vad de ber om. Det får dem att känna sig lyckade och väl tillmöds. För bud och kritik har motsatt effekt (liksom på vuxna!).

I den första meningen, ”Du får inte fingra på strykjärnet!”, finns redan en mild kritik inbyggd: ”Du fingrar!” Men alldeles på tok går det den femte eller tionde gången, när kritiken blir mer uttalad. Antingen direkt: ”Har du knäckt i lurarna?”, ”Varför kan du aldrig lyssna på vad man säger till dig?”. ’Är du dum?”, ”Nu är du stygg!” Eller indirekt: ”Det är du snart stor nog att förstå”, ”Nu är du inte mammas snälle pojke”, ”Nu är mamma snart trött på det här.”

Det fungerar bara inte. Man kan inte ostraffat slippa undan med att i första meningen be andra människor att de ska respektera ens gränser och sedan själv kränka deras gränser i nästa mening. Barn och vuxna reagerar på samma sätt. De kränker tillbaka! Oavsett om det personliga yttrandet ”Jag vill inte att du rör vid strykjärnet” fälls i en atmosfär av ilska, rädsla eller allmän vänlighet har det en kvalitet som är av avgörande vikt: det är varmt. Barnet kan mycket väl bli förskräckt, ledset eller besviket, men det känner sig inte misslyckat. Dess egna gränser är intakta och det kommer successivt lära sig att visa samma respekt för sina föräldrars gränser.

I det ovanstående har jag avsiktligt valt en gräns som alla föräldrar kan hålla med om och som ingen behöver fundera särskilt mycket över för att kunna ställa sig bakom. Det är därför lätt att vara personlig. Låt oss titta på ett annat exempel: ”Jag tycker inte om att du leker med pianot!” (Inte: ”Du får inte leka med pianot!” Eller: ”Pianot är ingen leksak.”)



Här är det lätt att bli osäker. Ska man ha en saklig utgångspunkt, till exempel vad man hört om barns kreativitet? Jag kanske omintetgör en musikalisk karriär innan den ens börjat! Eller ska man ha en spontan, personlig utgångspunkt: "Nu vill jag ta mig tusan vara ifred!" Eller en ekonomisk: "Det är dyrt att låta stämma pianot." Även om det löser sig just denna gång vilar det gamla kravet på konsekvens som en tung börda på ens axlar. Allt ska vara så noga genomtänkt att det kan upphöjas till en regel. Och vad värre är, om denna regel ska kunna upprätthållas måste den andra föräldern tycka på samma sätt!

Jag vill

Men kravet på konsekvens gäller inte längre. En av de många fördelarna med personliga gränser är just att de är personliga och kan förändras från dag till dag. Det finns dagar då jag kan tycka att det är trevligt att minstingen spelar piano med armbågarna, och det finns andra dagar då jag bara inte står ut med det. Och det är helt i sin ordning. Dialogen med barnet kan exempelvis låta så här:

"Jag vill inte att du spelar piano nu!"

"Varför då?"

"Därför att jag inte står ut med oljudet."

"Men igår fick jag ju."

"Ja, igår tyckte jag det var trevligt att lyssna."

"Men kan jag inte få ändå – bara lite grann. Jag ska göra det så tyst och försiktigt."

"Nej, jag vill inte idag."

"Åå, vad dum du är."

"Ja, det kan jag mycket väl förstå att du tycker, men sån är jag alltså idag."

"Dumma pappa! "

Gör nu en jämförelse med det opersonliga sättet:

"Du får inte hålla på med pianot, hur många gånger ska jag behöva säga det?"

"Varför då?"

"Därför att du förstör pianot när du bara för oväsen. När du blir större och kanske går och tar lektioner kan du få spela."

"Jamen det är så roligt."

"Det är inte det minsta roligt, och för övrigt blir det dyrt att få pianot stämt efteråt."

"Äh, kan jag inte få ... bara lite grann?"

"Varför kan du aldrig göra som man säger – med en gång! Gå in på ditt rum och lek med



något annat. Du har så många dyra leksaker som du aldrig använder. Seså! Iväg med dig! Nu är det allvar!”

Denna version faller sig fortfarande naturligtast för många av oss. Det var så det lät när vi själva var barn, och det är så vi säger till våra egna ungar om vi inte tänker oss för. Inte i avsikt att rubba deras självkänsla eller att skapa dålig stämning, men det är vad som oundvikligen sker. Det beror inte på barnets ålder eller någon mystisk naturlag utan uteslutande på de ord som hoppar ur munnen på oss.

Oavsett vilket känslomässigt ackompanjemang orden har, är de kalla, kritiska och nedgörande, och en gränssättning blir det bara om barnen blir tillräckligt rädda för konsekvenserna. Denna rädsla är rena giftet för en meningsfull och nära kontakt mellan barnet och de vuxna, och precis detsamma gäller för kontakten vuxna emellan. De varma, personliga uttalandena börjar på ett av följande sätt: Jag vill. Jag vill inte. Jag tycker om. Jag tycker inte om. Jag kan acceptera att och jag kan inte acceptera att.

Det är svårt för många av oss att säga något så personligt och direkt till andra människor, till och med till nära släktingar. Våra föräldrar lade sig vinn om att lära oss att det inte var trevligt, eller att vi var fräcka och näsvisa när vi talade på detta sätt. Det är beklagligt, för det har hindrat många av oss från att få vad vi behöver från andra människor - inklusive deras förståelse och respekt för våra personliga gränser och behov.

Lyckligtvis förhåller det sig så att alla barn till en början behärskar det personliga språket, så vi kan friska upp det tillsammans med dem när de utan tvekan säger ”Det där tycker jag inte om” vid matbordet, eller ”Jag vill inte!” när vi tycker att deras hår behöver tvättas.

Om vi kan lära oss att bemöta dessa uttalanden respektfullt och förhandla oss fram till en lösning kommer barnen att lära sig respekt för andra människors gränser. Om vi sätter igång en maktkamp blir det i stället det de lär sig.

Ändrade gränser

Gränser är i själva verket många olika saker. Det finns mycket personliga, nästan privata, gränser, som exempelvis vår tillit till andra människor.

Vi kan bli så sårade i ett kärleksförhållande att vi under många år efteråt inte klarar av att låta en annan människa komma riktigt nära, fastän den personen kanske aldrig skulle



komma på tanken att kränka eller såra oss på samma sätt. Vi måste ha lång tid på oss att bygga upp vår tillit igen och behöver andras respekt för våra (ofta obegripliga) gränser.

De gränser som vi talar om i relationen till barn har oftast en annan karaktär. De har sina rötter i uppfattningar och idéer och är därför mycket lättare att ändra på – om vi är uppmärksamma på de signaler som kan göra klart för oss att det behövs en förändring.

Jag nämnde i början av kapitlet vår idé om att det skulle vara bäst för vår son om han fick lära sig att sova ensam i sitt eget rum. Den idén eller uppfattningen var så stark att vi under två år ägnade timmar varje kväll åt att få honom att somna. Vi lärde oss, som så många föräldrar har gjort, att sitta vid hans säng och andas ljudlöst. Vi lärde oss att smyga över golvet utan ett ljud, och ändå vaknade han nio gånger av tio. Det tog oss nästan två år att inse att vi åstadkom det motsatta till vad vi hade tänkt oss. Istället för att få ett vuxet privatliv fick vi dela upp ”nattningsspassen” mellan oss. I stället för en självständig pojke fick vi en osjälvständig, och i stället för en möjlighet att få andas ut efter en lång arbetsdag satt vi och höll andan. Först då vi insåg hur enfaldiga vi hade varit och byggde en större dubbelsäng uppnådde vi vad vi ville.

En annan viktig signal om att en ändring behövs är den ”destruktiva konflikten” det vill säga en konflikt med samma tema som uppstår allt oftare och som får både barnet och den vuxna att bli alltmer frustrerade och negativa. När det inträffar, och det gör det alldeles säkert, är det dags för de vuxna att syna sina gränser och sina uppfattningar i sömmarna. Det kan till exempel handla om när barnen ska gå till sängs. Många föräldrar har inställningen att (särskilt mindre) barn ska ha en bestämd tid. Om det utspelas destruktiva konflikter varenda dag omkring sänggåendet, måste de vuxna sätta igång ett utredningsarbete där exempelvis följande överväganden kan ingå: Varför tycker vi att vårt barn ska ha en fast tid att gå till sängs? Är det för att vi har hört av andra att det är bäst för barnet? Är det för att vi själva föredrar det?

Om det är det första som gäller handlar det om en opersonlig gräns och sådana är alltid svåra att upprätthålla. Om det är för att det passar våra behov bäst måste vi gå vidare till nästa fråga: Har vårt barn ett mindre sömnbehov än vi trodde? Är klockan 19 eller 20 i själva verket en halvtimme för tidigt?

Vi får prova oss fram och se om det hjälper. Om inte, måste vi ta nästa fråga: Hur? Hur gör vi när vi lägger honom? Har vi haft tillräckligt med tid att träffas och vara tillsammans med



honom sedan vi kom hem? Har vi själva varvat ner eller är vi fortfarande jäktade? Ger vi honom tillräckligt med tid att ställa om sig, eller reser vi oss bara plötsligt och säger att nu är det dags att lägga sig? Njuter vi av att vara tillsammans med honom vid kvällstättningen och nattningen eller är det bara något som ska klaras av?

Ska vi ändra förhållningssätt helt och hållet och se vad som händer om han själv bestämmer eller ska vi börja med att förändra tillämpningen av vår metod?

Inga föräldrar på jorden har någonsin varit exakt som vi, och inga har haft ett barn exakt som vårt. Alltså måste vi pröva oss fram tills vi hittar en modell som vi alla trivs med.

Våra gränser kan också ändra sig fram och tillbaka utan någon begriplig anledning. Den ena veckan kan vi njuta av den musik som väller ut genom barnkammarens väggar och veckan därpå kan den vara en plåga. Det är som det ska! Människan är ingen logisk eller rationell varelse.

Barnen kommer kanske underfund med att deras föräldrar har en eller annan svag punkt – än sen då? Det måste de lära sig att leva med, liksom vi måste lära oss att leva med deras egenheter. Det enda villkoret för förändring av en gräns är att den vuxne helhjärtat står bakom den. Det räcker inte att du kan se ”det förnuftiga” eller ”logiken” i den eller att den rekommenderas av någon pedagogisk expert.

Dina gränser ska vara en del av dig själv som du inte behöver ta till några teoretiska förklaringar för att försvara. Därav följer också att förändringarna inte får innebära enkla, tillfälliga lösningar. De ska stärka gemenskapen med barnet och inte bara lugna ner situationen en stressig dag.

Men det kan vara nog så svårt att leva upp till det kravet. En del föräldrar har så svårt att hitta sig själva och sina gränser att både de och deras barn lider allvarlig skada. Då finns det naturligtvis anledning att söka hjälp hos andra vuxna – vänner eller professionella. Många av oss har vuxit upp i familjer där det förhärskande kravet var att bli sådan som våra föräldrar ville ha oss – och alltså inte att bli oss själva. Det kan göra ont att bli klar över att det som gjorde det möjligt att bli älskad av sina föräldrar gör det omöjligt att vara en tillräckligt bra förälder. Men ofta är det just denna insikt som krävs för att man ska kunna uppnå självrespekt och vinna barnens respekt.



När det misslyckas

Traditionellt har det bara funnits en metod om barnen inte respekterade våra gränser: konsekvenser eller straff. Som jag sagt tidigare fungerar den metoden bara om den framkallar tillräckligt stor rädsla hos barnet, och även då får båda parter betala ett högt pris. Barnets gränser kränks och det utvecklar oundvikligen antingen en destruktiv eller en självdestruktiv personlighet. Föräldrarna mister barnets tillit och den unika närhet som kan finnas mellan föräldrar och barn.

Att be andra människor (barn såväl som vuxna) att de ska respektera våra gränser är detsamma som att be dem ta oss på allvar, ta oss sådana som vi är. Det är en djupt grundad önskan hos oss alla och en förutsättning för att vi ska kunna trivas tillsammans med andra människor.

Barn både vill och kan ta sina föräldrar på allvar, men en absolut förutsättning är naturligtvis att de känner att föräldrarna tar både dem och varandra på allvar.

Det är just för att detta behov av att bli tagen på allvar ligger så djupt förankrat i oss som vi kan hetsa upp oss över saker som andra kanske tycker är bagateller. Detta handlar inte främst om att vi är oeniga i sak utan om att vi anser oss själva vara viktiga och vill att andra också ska tycka det.

Därför hör man ofta följande ordväxling mellan föräldrar och särskilt lite äldre barn:

”Det irriterar mig att du alltid slänger dina ytterkläder hur som helst i hallen!”

”Spelar roll – eller?”

”Jo, det spelar visst roll! Kläder är inte gratis.”

Den vuxna skulle vara ärligare mot sig själv om hon svarade: ”Du får tycka vad du vill om din jacka, men det jag inte tycker om är att du inte bryr dig om vad jag säger.”

Det är mycket viktigt att vi människor insisterar på att våra närmaste tar oss på allvar, och om de inte gör det behövs ett samtal om detta eller om vad det är som hindrar dem från att ta oss på allvar. Mellan föräldrar och barn är det ofta det senare som gäller. Ju mindre vi står upp för de gränser vi sätter eller ju mer vi ”spelar” föräldrar, desto svårare är det utan tvekan för barnen att ta oss på allvar.

Barn kan inte ta vuxna på allvar om de vuxna hela tiden spelar teater inför dem, oberoende



av om de spelar far, mor eller lärare.

När man som förälder upplever sina gränser kränkta om och om igen, kan det därför vara klokt att konsultera sitt barn. Välj en tidpunkt när det inte finns någon konflikt och säg till exempel:

”När jag ber dig att respektera mina gränser så räknar jag med att du tar mig på allvar. Jag har märkt att det är svårt för dig och jag vill gärna veta varför.”

Barn vet ofta mycket väl varför de inte kan ta det ena eller det andra på allvar. Ibland är det själva gränsen som faktiskt är orimlig, men ofta är det sättet som den ursprungligen blev satt på (som en order, ett diktat eller hopblandad med kritik).

I ett sådant samtal är det inte viktigt att nå fram till en slutsats eller ett avtal. Det är faktiskt mest fruktbart om detta får förbli underförstått. Det viktigaste är att de vuxna i samtalet tar barnets situation och uppfattningar lika mycket på allvar som de förväntar sig att barnet ska ta deras. Om inte de vuxna föregår med gott exempel kan ingenting lyckas. Då blir det bara skuldkänslor, surhet och konflikter.

Att utvecklas tillsammans

Vi lever i en tid när vi äntligen har fattat att det inte är någon skillnad mellan barn och riktiga människor. Mönstret för hur vi ska umgås med barn är detsamma som vi följer i relationen med våra bästa vänner. . Vi varken kan eller ska lära barn allting, utan vi ska utvecklas tillsammans i likvärdig gemenskap under de vuxnas ledning.

När barnen överskrider våra gränser lär vi känna oss själva. När vi kränker deras talar smärtan i deras ögon om för oss att vi ännu inte känner dem. Vi kanske är halvbra föräldrar när vi får dem, men riktigt bra föräldrar blir vi först när vi har haft dem som lärare i fyrtio eller femtio år!

