

Tema: Konsten att sätta gränser

Vad är egentligen "gränser" och "gränssättning"? Behövs det? Hur och när ska man i så fall använda sig av gränssättning? Hur går vuxnas gränssättning ihop med barns inflytande och egna vilja?



1. Välkommen och presentation

Hälsa välkommen, presentera temat samt gå igenom kvällens agenda.

Välj lämplig presentationsövning. Förslag finns i dokumentet

Presentationsövningar som laddas ner via www.foralderjamt.se

ca
10-15 min

2. Inledning av temat

Vad är gränser och gränssättning?

Låt föräldrarna samtala i mindre grupper kring frågorna: Vad är gränser? Vad tänker ni på när ni hör det ordet? Samla ihop några av tankarna i helgrupp.

ca 10 min

3. Film: UR's serie "Om Familj"

Avsnitt "Mitt barn mobbas" 22:50-29:03

Hur sätter man gränser för sitt barn utan att kväva dess egen vilja?

Samtal med Louise Hallin psykoterapeut och barnmorska

ca 6 min

4. Uppföljning av filmen

Förslag på dialogfrågor:

- "Dagens föräldrar är dåliga på att sätta gränser" – hur tänker och känner ni inför ett sådant påstående?
- Vad är det som styr olika gränser? *Personliga gränser, normer, värderingar, moral, etik, ekonomi, regler, lagar etc.*
- Hur förmedlar vi våra gränser?
- "Uppfostran består av hot, tjat och mutor" – vad har ni för tankar kring detta?
- Regler jämfört med gränser – är det någon skillnad eller är det samma sak?
- Vilka gränser kan vara särskilt svåra i en föräldraroll?
- Hur sätter man gränser för barnet på ett respektfullt sätt?

ca 20 min



- ”Välj dina strider” – vad ska man ta strid om? Vad kan man låta bli att ta strid om?
- Barns rätt till inflytande- (*grundprincip Barnkonventionen, art:12*), hur går detta ihop med gränssättning?
- I filmdiskussionen nämns det att man ej kan prata ett barn tillrätta när det är i affekt, men att man alltid kan gå tillbaka till situationen och samtala kring den. Tankar kring detta?
- ”Prata mindre, visa mer”, hur tänker ni kring detta?
- Behöver vi alltid vara konsekventa i vår gränssättning (samma gränser varje gång)?
- Vi tänker kanske ofta att ordet ”nej” förekommer vid gränssättning. Att vi nekar barnet till något. Kan ordet ”ja” finnas med vid gränssättning?
- Genus: Har vi samma gränser för flickor och pojkar?



5. Övning kring gränssättning

Du hittar övningen i sin helhet i dokumentet *Övning Konsten att sätta gränser* på www.foralderjamt.se

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.

6. Att fundera över och sammanfattning

Fundera enskilt:

- Vilka regler har jag/vi i vårt hem/vilka gränser sätter jag/vi?
- Finns det behov av att förändra något? Vad i så fall?
- Vad fungerar bra hemma med ditt barn just nu?

I storgrupp:

- Finns det något särskilt att ta med sig från denna träff? Lärdomar, tankar?
- Finns det något klassen/föräldrarna kan göra gemensamt utifrån dagens tema för att underlätta/hjälpa varandra?

7. Utvärdering av träffen

ca 20 min

ca 10 min

ca 5 min



Extramaterial

”Jesper Juul – om gränser” – Jesper Juul

”Om att välja sina strider” – från bl. a Familjeverkstan och ABC

”Stoppanden lär barn att hitta sin gräns” – SvD

”Vart kan man vända sig när man kört fast?” - Lista på verksamheter för föräldrar i Östersunds kommun

Litteratur

”Fem gånger mer kärlek” – Martin Forster

”Gränssättning ett villkor för växande” – Bengt Grandelius

”Att möta sig själv och sitt barn” – Ingegerd Gavelin

”Växa – Inte lyda” – Lars H Gustafsson

