

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 Återkoppling och repetition från föregående tema

ca 5 min)

¹ Återkoppling till föregående träff görs om träffarna sker i en serie



1. Inledning

Samtal i mindre grupper: Vad är gränser? Vad tänker ni på när ni hör det ordet?

ca 5 min

2. 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

3. 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?
- "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?

ca 30 min



- ”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?



4. Övning kring gränssättning

Låt föräldrarna sitta i par. Skilj gärna på par och/eller gemensamma vårdnadshavare. Lägg ett antal bildkort på varje bord. Be föräldrarna dra ett kort/par. De ska sedan samtala 2 och 2 utifrån bilden och texten på kortet, och då med fokus på gränssättning. Bra om de associerar 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).

- *Hur kan man som förälder hantera de situationer som återges i bildkorten?*
- *Hur agerar du?*

Till ledaren: visa gärna först med att själv dra ett kort och berätta dina reflektioner utifrån ett föräldraskap, med fokus på görandet.

5. Om Time Out

Till ledaren: Ledaren beskriver kort de olika tankar om Time-Out som finns.

Ursprung i sportens värld - vilken betydelse har det där? *Coachen tar Timeout när spelet kommit av sig, i ett krisläge. Coachen bedömer att laget är i behov av ett avbrott för att samla nya krafter, refokusera och kanske ta en ny strategi.*

Begreppet Timeout används även inom barnuppfostran. Från början användes timeout i specifika program för familjer med stora bekymmer men har sedan överförts till andra sammanhang och även kommit att få olika betydelser:

- 1) *Barnet placeras ensamt i en del av rummet eller annat rum. Denna typ förekommer t e x i de sk Nannyprogrammen på TV. Denna typ av Timeout brukar även jämföras med "skamvrå". Det är ett sätt att straffa barn vid dåligt beteende. Statens Folkhälsoinstitut och flera "experter" på barnuppfostran tar starkt avstånd från denna*

ca 10-15

min

ca 10 min



typ av Timeout.

2) *Timeout genom att den vuxne bryter situationen, tar med sig barnet till en lugnare plats i syfte att lugna ner och ”gör omstart” (ungefär som inom sporten). Denna typ av timeout syftar till att bryta en situation som riskerar att urarta.*

- Samtala i mindre grupper: Tankar kring dessa olika förhållningssätt – Är det någon skillnad?

Till ledaren: Det finns även en kulturell skillnad i hur Time-out används. I Sverige har vi generellt sett andra tankar kring barn, uppfostran och barns utveckling än t e x i USA.

Källor:

www.growingpeople.se

www.fhi.se

Familjeverkstan



6. Att fundera över och sammanfattning

ca 15 min

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?

(² Utvärdering av träffen

ca 5 min)

(³ Sammanfattning av träffen skickas via veckobrev till samtliga föräldrar i klassen)

Extramaterial

"Konsten att sätta gränser"

"Om att välja sina strider"

"Checklista för regler"

"Time-Out som metod i barnuppfostran"

"Time-Out – Folkhälsoinstitutets ståndpunkter"

² Utvärderingen "Hur upplevde du temat Konsten att sätta gränser", kan användas i de fall då det känns lämpligt

³ Sammanfattande material kan skickas ut i de fall då det är lämpligt. Förslag på utformning finns i dokumentet "Sammanfattning gränser"

