

## SHT 19: Om grenser

Grenser og grensesetting er et stort tema innenfor barneopp(inn)dragelse. I dette brevet skrives hovedtrekkene i det vi synes er viktig å bli bevisst på innenfor grenser og grensesetting med barna våre. Vi anbefaler å lese artikler i kildehenvisningen hvis man kjenner at dette er noe man ønsker å få en bredere forståelse av, fordi det er nettopp dette de fleste strever mest med i møte med sine barn. Det er også lav terskel å ta kontakt med oss (helsesykepleiere på skolen) hvis man ønsker å ha en samtale eller veiledning rundt tema.

### **Barn gjør som du gjør – ikke som du sier!**

De viktige grensene setter du for deg selv, ikke for barnet ditt. Barn lærer om grenser, hva som er innafor og utafør når barnet erfarer dine grenser. Hva er viktig for deg? Hva er dine verdier? Når er din grense nådd? Barnet ditt lærer hvordan en god relasjon ser ut og skapes gjennom deg. Barn trenger tydelige og sunne grenser for at det skal føle seg trygt.

Hvis det er for få eller vage grenser kan det lett føles kaotisk og utrygt for barn. Foreldre som blir redde for å sette grenser blir lett utydelige, og barnet får makten. Som den voksne er det din jobb å si nei (når du mener nei), og sette de tydelige grensene, det er du som er (vei)lederen. De er helt avhengig av det, fordi de mangler konsekvensvurdering. For eks – 6- åringen som har lyst på sjokolade til alle døgnets måltider eller 13 – åringen som vil ha hjemme alene fest. Bli grensene for strenge derimot kan enten barnet gå i «krig» mot deg, eller det blir skremt, underdanig eller resignerer på en måte som ikke er sunt eller bra for barnet. (psykologisk.no)

Balanse i grensesetting handler om å være tydelig og konsekvent uten å bruke makt eller virke krenkende på barnet. Tål at barnet ditt gråter og er sint fordi hen ikke får viljen sin. Det er helt naturlig å bli furten eller sint over avslag. Barn vil i løpet av livet oppleve dette mange ganger. **Vis forståelse for og innlevelse i at det ikke er morsomt å få et avslag, men gi ikke etter.** (www.vfb.no)

### **Medbestemmelse - øker integritet og samarbeidsvilje**

Barn er opptatt av regler og rettferdighet – det blir de tidlig. De forhandler hele tiden og lurar for eksempel på hvorfor en venn får lov til å være lenger ute om kvelden enn seg selv eller har apper på mobilen de selv ikke får lov til å ha. De ser ting i svart-hvitt og ønsker å forstå hvorfor noe er som det er. Dette er deres jobb. La barnet bli med på avgjørelsene dine. Barn har godt av se/høre hvordan du vurderer, de har godt av å lære at noen valg er vanskelige, at det finnes gode argumenter både for og imot. Modenheten hos barnet kommer på ulike tidspunkt – og du må følge nøye med på hvor barnet ditt er. Ikke slipp for tidlig, og ikke hold for mye igjen. Dere må sammen lete etter grensene som skal gjelde – du som voksen må forklare hvorfor du tenker som du gjør, og stå for de beslutningene du tar. **Altså - et godt samarbeid med barnet ditt starter ikke med barnet, men med deg.** (Hedvig Montgomery, 2019)

<https://www.youtube.com/watch?v=w9SNx2DrCL8>



### Fire steg for å sette en grense

Når du og eventuelt din partner har bestemt en grense, kan du forsøke å følge følgende fire steg:

1. **Gjør klar kroppen og væremåten din.** For å få kontakt med barnet må du ofte tilpasse kraft, tempo og intensitet til der barnet er. Hvis barnet er veldig rolig, kan du også være rolig. Hvis barnet roper, må du også skru opp kraften litt. Forsøk å møte dem i riktig etasje. Du kan gjerne være tydelig, bestemt og sterk, men ikke bli skremmende.
2. **Sjekk inn med følelsene dine.** I en annen metode for foreldreveiledning kalt *Circle of Security* har de en fin huskeregel om at du skal være *større, sterkere, klokere og god*. Hvis du er i en følefelle, er det ikke lett å leve opp til dette. Forsøk å finne frem til varmen og empatien for barnet ditt, og finn frem trygghet, selvtillit og stødighet uten å være dømmende eller sint.
3. **Si hva du skal si.** Her gjelder det å si ifra på en tydelig måte: kort, tydelige og konsist, uten for mange ord. Dette er *ikke* tidspunktet for lange forklaringer, forsøk på å overbevise barnet ditt eller å snakke om verdier, moral og karakter. Slike samtaler kan du ha senere når barnet er roligere. En god oppskrift er å først validere kort («Det er ikke rart du ikke vil ... fordi ...»), og så gå til grensesetting («... og allikevel er det slik at ...»). Forsøk å være tydelig («Nå vil jeg at du rydder opp legoen» heller enn «Ikke rot sånn!»). Husk også at du setter en grense («Nå skal du legge deg»), ikke stiller et spørsmål («Vil du gå og legge deg?»).
4. **Stå støtt!** Her gjelder det å holde på grensen og være trygg på at du gjør det riktige. Hvis du får ny informasjon om barnet ditt, hva som har skjedd eller hva det trenger, kan du justere grensen og være fleksibel, **men du skal ikke endre grensene på grunn av dine egne følelser.**

Hentet fra artikkelen «*hvordan setter vi sunne og fleksible grenser for barna våre*». (Psykologisk.no)

**Så til slutt - gode grenser hjelper deg til mer overskudd, senkede skuldre og mestringsfølelse.**

Les mer/kilder:

<https://psykologisk.no/2020/06/hvordan-setter-vi-sunne-og-fleksible-grenser-for-barn/>

<https://rvtssor.no/aktuelt/251/jo-visst-skal-vi-sette-grenser/>

<https://www.bufdir.no/foreldrehverdag/smabarn/grenser-trass-og-konflikter/hvorfor-gjor-ikke-barnet-som-du-sier/>

<https://vfb.no/rad-og-tips/arkiv/hvordan-kan-du-som-voksen-skape-gode-relasjoner-til-barn/>

[https://www.bufdir.no/foreldrehverdag/smabarn/grenser-trass-og-konflikter/sett-gode-grenser-for-barna/?gclid=EAlalQobChMljZSSp9ih\\_gIVZ0CRBR2TYQZfEAAYASAAEgK-6\\_D\\_BwE](https://www.bufdir.no/foreldrehverdag/smabarn/grenser-trass-og-konflikter/sett-gode-grenser-for-barna/?gclid=EAlalQobChMljZSSp9ih_gIVZ0CRBR2TYQZfEAAYASAAEgK-6_D_BwE)

Hedvig Montgomery, barneskoleårene, 2019