

Positiv grensesetting

Hjelp barnet ditt å kontrollere seg selv ved å sette grenser for det på en positiv måte – ved å lede det, vise positive alternativer og ved å planlegge sammen.



Barn trenger hjelp til å øve opp sin selvkontroll og sine evner til å planlegge. Dette skjer i stor grad gjennom samspill med foreldrene. De kan lede barnet på en positiv måte, tilrettelegge og hjelpe det med å planlegge steg for steg. Når barnet blir eldre forklarer foreldrene hvorfor visse ting ikke er tillatt. I stedet for hele tiden å komme med forbud og si “nei” til barnet, er det viktig å lede barnet på en positiv måte og vise hva det har lov å gjøre.

Grensesetting er et ord som går igjen i mange sammenhenger. Det må ikke få en negativ oppfatning ved at det skal “begrense” barnets utvikling. Grensene skal derimot utvikle et trygt og omgjengelig barn som vet forskjellen på rett og galt. Her er foreldrene barnets viktigste veiviser. De daglige faste rutine, fra en står opp om morgenen, spiser faste måltider sammen (så godt det lar seg gjøre), gjør ting sammen og har faste ritualer f. eks. ved leggetid, vil skape mindre utprøving både ved leggetid og ellers i hverdagen. Barn trenger forutsigbarhet og faste rutiner, da blir det mindre mas og diskusjoner. Dersom mor og far kan være mest mulig enige om en del rutiner i hverdagen, får barnet det lettere i sin tolkning av hvordan verden er.

Dersom en sliten mor eller far bare sier nei til ting barnet gjør uten å vise hvordan de mener barnet skal gjøre det, eller hva det er barnet ikke får lov til, vil barnet fortsette med å gjøre det som ikke blir akseptert. Barnet vil ofte oppnå at den voksne til slutt “sprekker”, og da får det i alle fall oppmerksomhet, om enn på en negativ måte. Det å overlate barnet til seg selv og “la det skure”, er også farlig. Barnet får da ingen veiledning til sine handlinger, og kan lett utvikle seg til en “ufordragelig og bortskjemt unge” som får vansker med å utvikle sin egen identitet i samhandling med andre barn.

Det er viktig at omsorgsgiveren er i stand til å formidle klare uttrykk for ros og aksept i forbindelse med barnets handlinger. Det er disse signalene, kalt “ja- sirkler”, mer enn forbud og negative reaksjoner, som forteller barnet hva det kan gjøre. Dermed kan det dannes grunnlag for positiv selvfølelse, mestring og sosial tilpasning. Trygge, voksne omsorgspersoner som er gode modeller, er hva barn ønsker seg.