



Övningen kommer från boken *Ge ditt barn 100 möjligheter Istället för 2* och får användas kostnadsfritt. Ladda ner övningen och köp boken på www.olika.nu.

OLIKA



3-stegsmetoden för att sätta gränser

1. **Sätt ord på det som händer.**
2. **Sätt ord på känslan.**
3. **Tala om hur du vill att det ska vara!**

TILL EXEMPEL:

- | | | |
|---|--|-------------------------------|
| 1. Du tar mitt lego. | 1. Du skriker på mig. | 1. Du har handen på mitt lår. |
| 2. Jag blir arg då. | 2. Jag blir rädd då. | 2. Det är inte okej. |
| 3. Jag vill att du ska ge tillbaka mitt lego! | 3. Jag vill att du ska sänka rösten och prata vanligt. | 3. Ta bort din hand! |

Genom att **sätta ord på det som händer** så synliggörs det att en gräns har passerats. Ansvaret läggs då där det hör hemma, på den som har gått över gränsen. Det är därför det är så viktigt att benämna det som hänt. I steg två **sätter vi ord på vår känsla**. Hur känns det? Är vi arga, frustrerade eller besvikna? Genom att sätta ord på våra känslor blir vi till subjekt – tänkande, kännande människor – till skillnad från ett objekt som fråntagits sina känslor. Det blir enklare att vara taskig mot någon som ses objektifieras, och därmed ses som ett objekt. Objektifiering är vanligt i lek med actionfigurer som till exempel Spiderman, Turtle och Batman. Det är sällan som de säger "Aj, det gör ont" eller "Sluta slåss, jag blir ledsen". Det gäller att bita ihop och inte visa känslor. Och det är bland annat objektifieringen som om gör våld möjligt.

I steg tre är vi tydliga och **säger hur vi vill att det ska vara**. Vi tar kommandot och är subjekt! Metoden är ett tydligt sätt att visa gränser på.

Trestegsmetoden kan låta enkel men är något vi alla behöver öva på. Ett bra sätt är att göra rollspel. Någon tar en legobit som du vill ha, någon tar favoritnallen, någon skrattar åt dig eller din kompis på ett taskigt sätt, en kollega kommer in och klagar på allt. Anpassa exemplen så att de blir aktuella för den och de du övar med.

Vi kan inte vaccinera barn och unga mot att bli retade eller trakasserade, men vi kan tillsammans öva så att vi har strategier att säga ifrån. Peppa barnen att hjälpa varandra, det är inte alltid vi vågar säga ifrån och då kan vi behöva hjälp med att använda trestegsmetoden: "Du säger taskiga saker"- "Det är inte okej"- "Sluta!"

Om vi alla blir aktiva åskådare som säger ifrån och agerar så blir det tryggare för alla.

Ge ditt barn 100 möjligheter istället för 2 är skriven av Kristina Henkel och Marie Tomicic. Illustration Emili Svensson.