

TRESTEGSMETOD FÖR ATT VISA SINA GRÄNSER:

1) Sätt ord på vad som händer

Det är viktigt att berätta vad du själv tyckte hände för att skapa en större möjlighet till förståelse.

T.ex. "Du sa att mina skor är fula"

2) Tala om hur du känner

Att sätta ord på känslor ökar möjligheten för att andra ska förstå varför du vill sätta en gräns. Det gör dig mänskligare och leder till att det är svårare att vara dum/kränkande emot dig.

T.ex. "Jag blir ledsen när du säger så"

3) Tala om hur du vill att det ska vara

Genom att förklara hur du vill att det ska vara istället blir det lättare att det inte upprepas och en tydlig gräns sätts.

T.ex. "Jag vill att du ska sluta kommentera hur jag ser ut och vad jag har på mig"



Ofta går vi direkt till steg tre och glömmer de andra delarna. Endast steg tre blir inte så effektivt. Att bara säga: "jag vill att du slutar" skapar ofta inte förståelse och medkänsla. Metoden behöver övas för att fungera. Testa gärna med några du känner.

Tips!

För att kunna arbeta med metoden behöver vi också kunna prata om våra känslor. Vi har utbildningar om känslor och gränser. Hör av dig om du vill veta mer!