

# TRANSFORMER RELATIONER - GRÆNSER

## 1. SELVSTOL - KONTAKT MED BARN I STOLEN

1. Bed forælderen om kort at beskrive situationen med den svære grænsesætning og introducer stolene.
2. *Kan du se barnet i stolen foran dig?*
3. *Hvad sker der indeni dig, når du forestiller dig dit barn?*
4. *Så hvad gjorde/sagde du i den specifikke grænsesætnings situation, hvor tingene ikke gik så godt?*

## 2. DEN ANDEN STOL – BARNETS FØLELSER, REAKTION OG BEHOV

- A. *Som dit barn, hvordan føles det når mor/far siger og gør det?*
- B. *Hvad har du brug for mor eller far gør/siger anderledes for, at du skal lytte og følge instruktionen?*

## 3. SELVSTOL – SÆT SUNDE GRÆNSER

- A. *Så nu har du information om, at barnet har brug for, at du siger og gør noget anderledes.*
- B. *Nu vil jeg have dig til at prøve at sætte grænsen igen. (For eksempel: blødere stemme/højere stemme, prøv en kort validering før grænsen osv.)*

## 4. DEN ANDEN STOL – BARNETS FØLELSER, REAKTION OG BEHOV

- A. *Vær dit barn. Fortæl os, hvordan det føles at høre dette? Føles det okay at følge grænsen?*
- B. *Skal der stadig gøres noget anderledes?*

## 5. SELVSTOL - SÆT SUNDE GRÆNSER

- A. Hvis barnet accepterer grænsen, kan du slutte her – opmuntre forælderen til at prøve dette næste gang. Hvis barnet har brug for mor/far ændrer hvordan de sætter grænsen, gentag trin 3 og 4, indtil du er færdig med en plan for, hvordan forælderen kan gå hjem og teste grænsesætningen.
- B. *Okay, lad os prøve igen...*