

Alt jeg trenger å vite om å være fosterforelder

Om tilknytning som grunnlag for å forstå mitt barns behov

Kjersti Sandnes

(Nesten)

Alt jeg trenger å vite om det å være foreldre kan uttrykkes med mindre enn 20 ord

- *Alltid*: fremstå som **STØRRE, STERKERE, KLOKERE og GOD.**
- *Når mulig*: følg barnets behov
 - *Når nødvendig*: ta ledelsen

© Cooper, Hoffman, Marvin, & Powell, 1999

Imitering hos nyfødte

- <http://www.youtube.com/watch?v=k2YdkQ1G5QI>

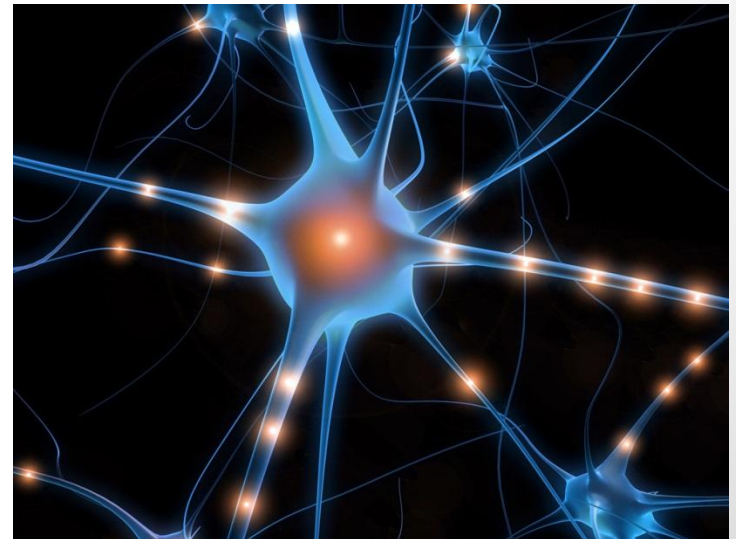
Det sosiale spedbarnet

- Spesielt har spedbarnsforskningen gitt oss ny viten om spedbarnets kapasiteter og betydningen av det tidlige samspillet.
- Barn har en medfødt evne til å kommunisere og å inngå i relasjoner og dialog.



Nevrobiologisk perspektiv

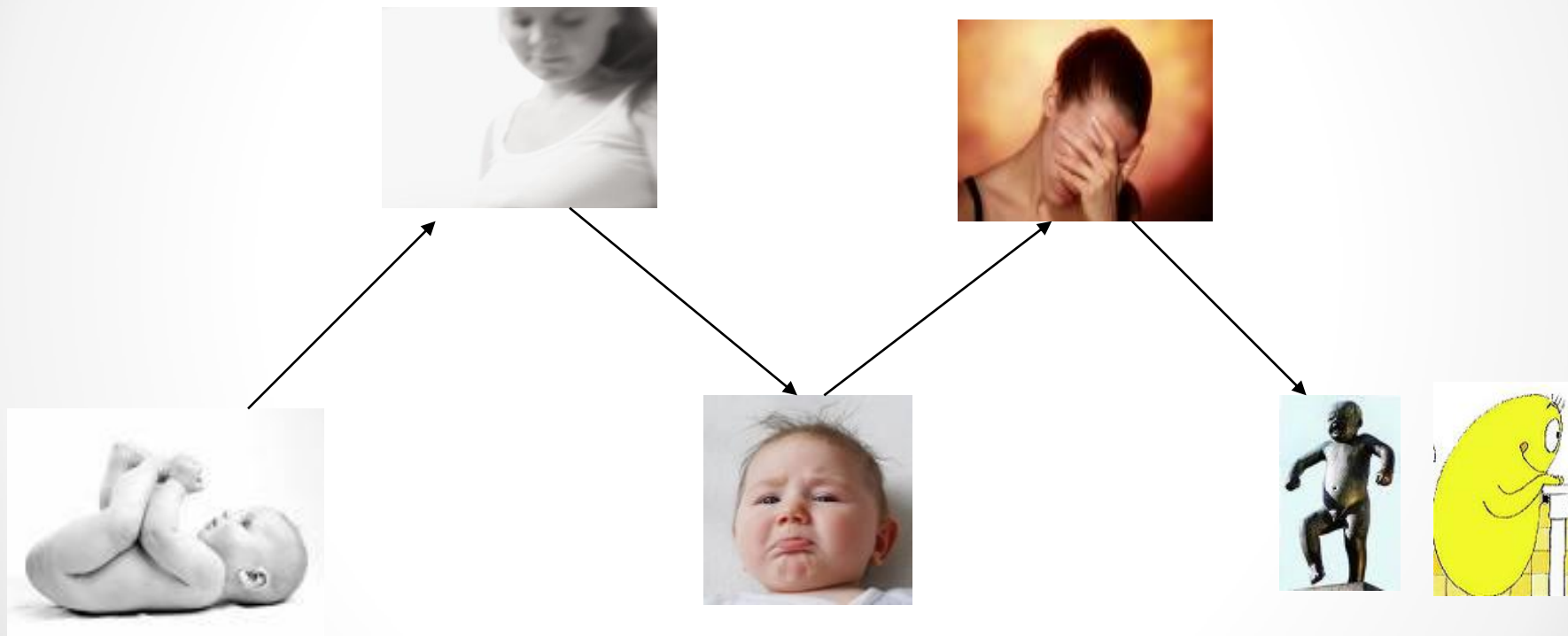
- Hjernens utvikling første leveår (Schore, 2001)
 - Avhengig av stimuli, erfaringer
 - Plastisitet: beskjæring



Still face experiment:

- <http://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>

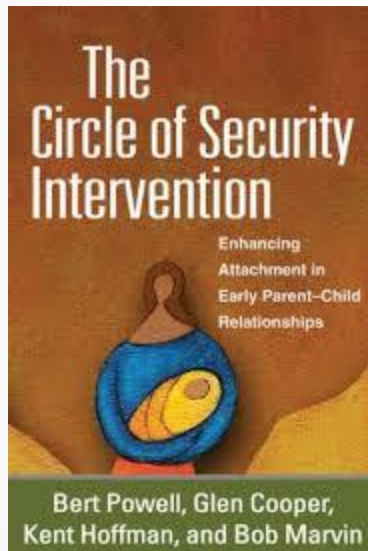
Transaksjonell forståelse ved for eksempel nedstemthet



Pionérerer i utvikling av teori om tilknytning



Circle of Security



Utviklet av Robert Marvin og Bob Whelan, University of Virginia og Mary D. Ainsworth Child-Parent Attachment Clinic i Charlottesville, VA og Glen Cooper, Kent Hoffman og Bert Powell, Marycliff Institute in Spokane, Washington.

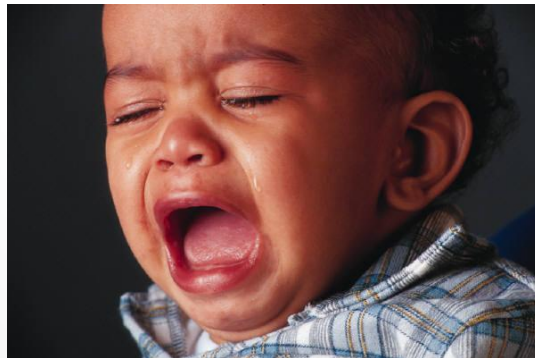
Hva er tilknytning?

- Et nært, emosjonelt bånd fra et barn til dets omsorgsgiver
- Tilknytning handler om å beskytte seg mot fare, og gir større sannsynlighet for overlevelse



Hva er tilknytning?

- Tilknytningsatferd (blikk, gråt, lyder, bevegelse, strekke hender mot) er atferd som har til hensikt å regulere fysisk avstand til omsorgsperson når barnet er aktivert av stress eller fare (tretthet, sykdom, sult, smerte eller avstand fra omsorgspersonen)



Hva er tilknytning?

- Omsorgsgiver fungerer som en trygg havn å komme tilbake til når barnet opplever ytre fare eller indre fare, gjennom å hjelpe barnet å regulere ned følelser og atferd



Hva er tilknytning?

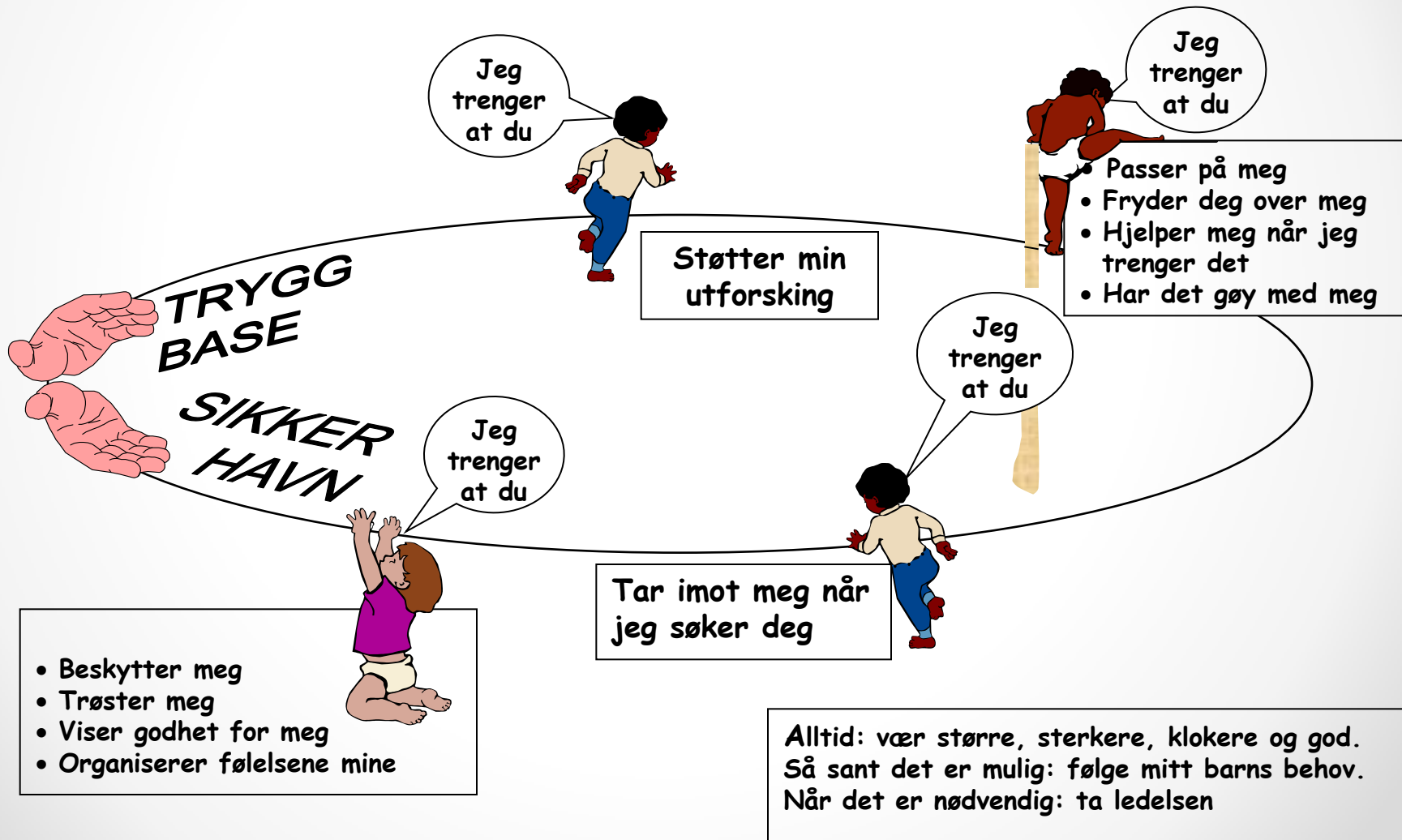
- Når barnet er tilstrekkelig roet ned er det klar for utforskning av verden igjen. Omsorgspersonen fungere da som en trygg base å utforske fra



Trygghets sirkelen

Foreldre med fokus på barnets behov

© Cooper, Hoffman, Marvin, & Powell, 1999



EVERYDAY ATTACHMENT

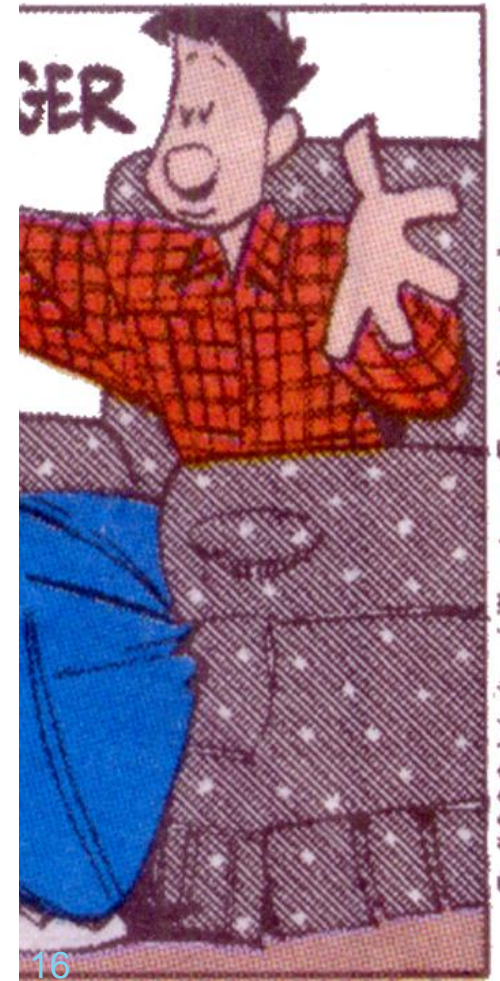
Rose is Rose

Pat Brady

DEPLETED
POWER
CELLS



FULLY CHARGED
CELLS CAPABLE
OF ANYTHING



© 2002 United Feature Syndicate, Inc.

Emosjonsregulering

Emosjonsregulering skjer gjennom omsorgspersonene



Gjensidig regulering:
Emosjonsregulering skjer både i barnet selv og ved støtte fra omsorgsgiver



Selvregulering med hjelp og støtte fra andre ved behov

- <http://www.youtube.com/watch?v=vfNnfpRj7No>



Veiledende og villedende signaler

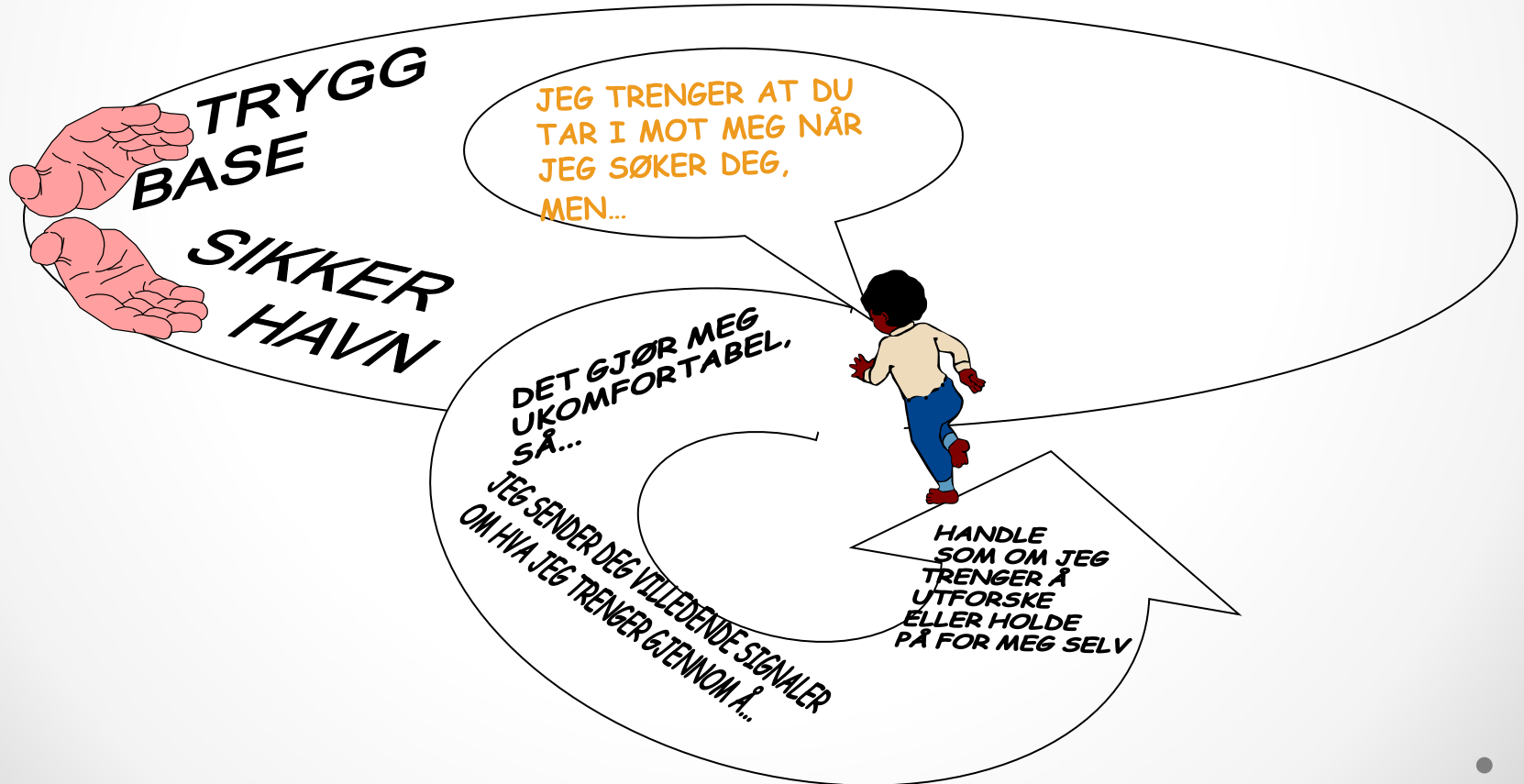
- Veiledende signaler er et direkte signal som uttrykker et behov gjennom ord, atferd, stemmeleie eller kroppsspråk
- Villedende signaler er signaler som uttrykker noe annet enn det barnet har behov for.

BEGRENSET TRYGGHETSSIRKEL

Barnet sender villedende signaler

© Cooper,

Hoffman, Marvin, & Powell, 1999

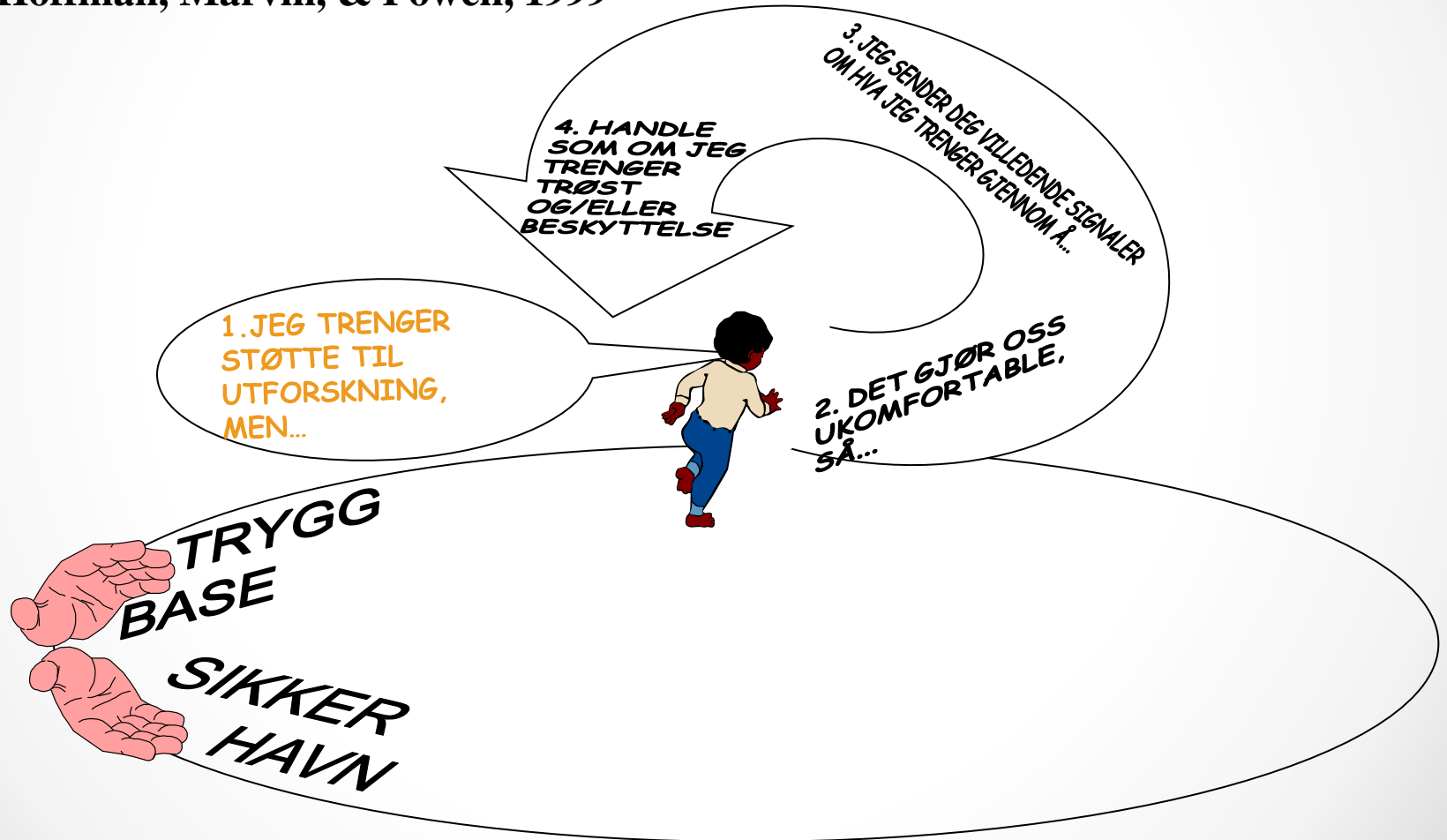


BEGRENSET TRYGGHETSSIRKEL

Barnet sender villedende signaler

©

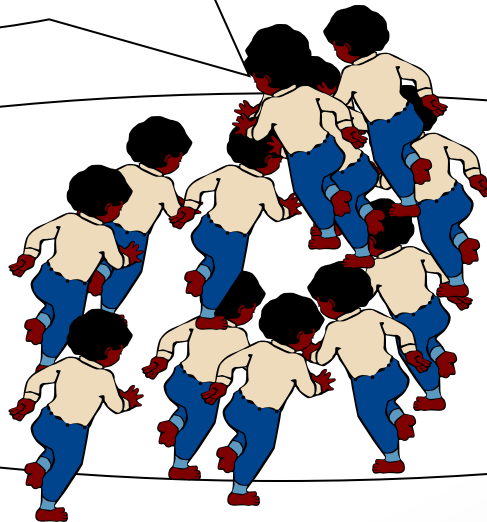
Cooper, Hoffman, Marvin, & Powell, 1999



DESORGANISERT SIRKEL

© 1999 - Cooper, Hoffman, Marvin & Powell

Jeg trenger deg, men du er så skremt eller skremmende, så jeg har ingen å søke til, -jeg vet ikke hva jeg skal gjøre



Traumepsykologi

- Traumer tidlig i livet kombinert med sviktende reguleringsstøtte har størst konsekvenser for barnets utvikling



- For eksempel når den som skal gi omsorg også er den som skremmer

Når omsorgsgiver er den som skremmer

- Konstant trussel- sensitiviserer alarmsystemet
- Barnet overlates til seg selv med å regulere frykt
- Alarmreaksjonen fight, flight eller freeze
- Klarer ikke å komme ut av det på egen hånd

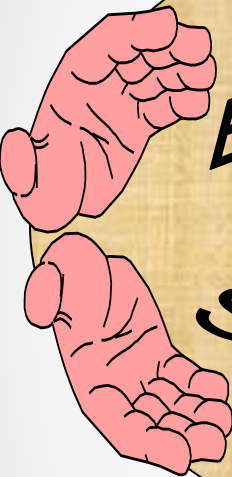
Utrygg tilknytning og tilknytningsforstyrrelser

- Disorganisert mønster (D)
 - Rollereversering- kontrollerende
 - Straffende
 - Omsorgsfullt
 - Foreldrene blir så skremt når barnet trenger dem for å roe seg ned at de reagerer med å:
 - Abdiserer, lar barnet ta ansvar
 - Blir barnslig
 - Barnet blir voksen
 - Blir kontrollert av at barnet blir sint eller blir omsorgsfull

Barn med D-mønster

- De mangler en mestringsstrategi når tilknytningssystemet blir aktivert.
- De viser én felles underliggende emosjon: frykt for tilknytningssystemet.
- Motstridende atferdsmønstre
- Stereotypiske, abnormale, ufullstendige og avbrutte bevegelser, kroppstillinger og uttrykk.

Mamma, når jeg blir vanskelig (frustrert, krevende, opprørt, ute av kontroll):



**TRYGG
BASE**

**SIKKER
HAVN**

Min atferd betyr egentlig at jeg trenger at du:

- ◆ Tar styring
- ◆ Er god mot meg
- ◆ Trøster/roer meg
- ◆ Blir med meg helt til vi begge forstår denne følelsen som virker for stor for meg alene
- ◆ Hjelper meg å vende tilbake til det jeg holdt på med, fra et nytt ståsted

"Jeg vet ikke hvordan jeg skal håndtere følelsene mine akkurat nå"



REPARASJONSSIRKELEN

Hjelper mitt barn til å stole på at vårt trygge forhold (nesten) alltid gjør at alt blir bra igjen



Barns utvikling

- Det tar ca ett år før mønstret i tilknytningen har etablert seg
- Første 3 måneder er viktige for læring av selvregulering
- De første 12-18 månedene er viktige i forhold til å utvikle evne til å forme emosjonelt nære bånd til andre
- Når tilknytningen til en omsorgsperson er etablert, skjer det nevrologiske endringer i hjernen slik at barnet er innstilt på denne omsorgspersonen

Barn med trygg tilknytning

- Opplever mer glede sammen med sine foreldre
- Er mindre sinte på sine foreldre
- Lærer seg partnerskap sammen med sine foreldre
- Kan oppsøke foreldrene sine for å få hjelp når de er oppbrakt, sinte eller i vanskeligheter
- Er mer samarbeidsvillige
- Er mer selvstendige og setter oftere i gang ting på eget initiativ
- Er mindre tilbøyelig til å gi etter for negativt gruppepress
- Har laget seg strategier for å roe seg ned selv
- Har bedre og sterkere relasjoner med jevnaldrende og søsken

Barn med trygg tilknytning

- Er bedre på problemløsning sammen med venner
- Har bedre forhold til autoriteter
- Har bedre selvfølelse
- Vet at de fleste problem er løselig
- Er mer utholdende når de får motbør
- Har en positiv holdning til framtida
- Større sjanse for et lykkelig ekteskap
- Stoler på folk de er glade i
- Vet hvordan de skal være vennlige til andre rundt seg

Tilknytning og psykisk helse

- Spesielt tilknytningsstil D er sterkt knyttet til utvikling av psykopatologi.
- Epidemiologiske studier viser en prevalens på cirka 15% i lavrisikofamilier.
- Prevalens på cirka 80% der det er en bakgrunn med mishandling eller rusmisbruk hos omsorgspersonene

Barn med utrygg tilknytning

- Får ofte atferdsvansker og opposisjonelle vansker
- Klarer seg dårligere i skolen
- Får ofte psykiske lidelser senere
- Bli oftere lovbrøtere
- Bli ofte utrygge omsorgspersoner for sine barn

Tilknytning og andre utviklingsområder

- Tilknytning er ikke alt
- Trygg tilknytning fremmer sosial og kognitiv utvikling
 - Emosjonell utvikling en basis
- Trygge små barn er kompetente barn
 - Kan også bruke mye av sin energi på utforskning
 - Utrygge barn kan bli fokusert på relasjoner eller ensomme utforskere



Viktigste budskap

- Barn trenger relasjoner
- Det meste av relasjonell læring foregår non-verbalt
- Barn trenger **koregulering, trøst, beskyttelse og støtte**
- Når barn føler dette i små øyeblikk gjentatte ganger, vil dette forme barnets automatiske mønster og endring vil kunne skje:
 - Bedre evne til selvregulering
 - Bedre sosial kompetanse
 - Mer direkte uttrykk for behov, mindre villedende signaler

(Nesten)

Alt jeg trenger å vite om det å være foreldre kan uttrykkes med mindre enn 20 ord

- *Alltid*: fremstå som **STØRRE, STERKERE, KLOKERE og GOD.**
- *Når mulig*: følg barnets behov
 - *Når nødvendig*: ta ledelsen

© Cooper, Hoffman, Marvin, & Powell, 1999

