



---

# Tilknytning og tilknytningsvansker i barnehagen

Arnt Ove Engelién  
Psykologspesialist  
Trygg Base AS

# Er tilknytning viktig?

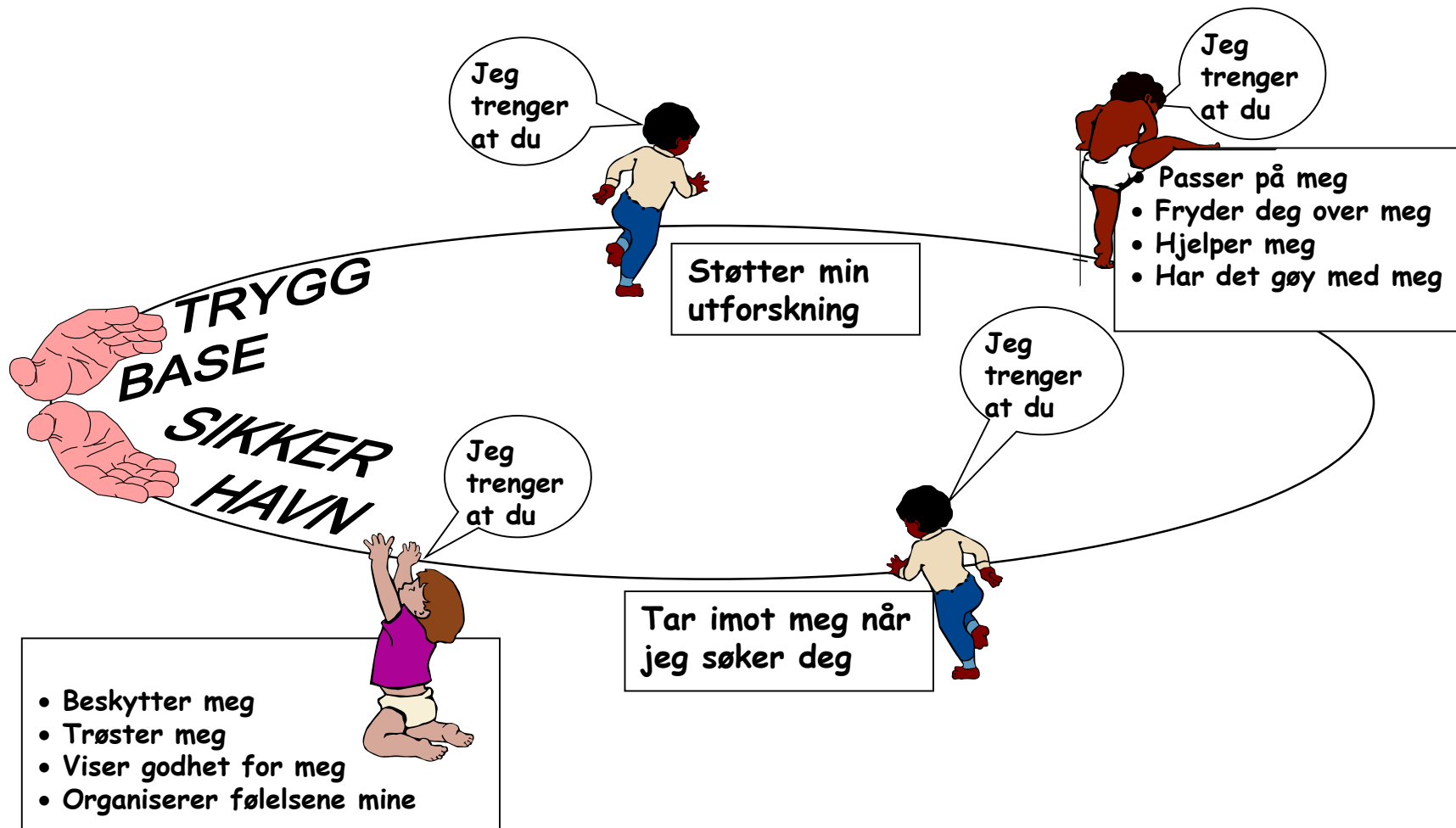


- Mer enn 50 års forskning viser at de tre variablene som sterkest predikerer gode vs. dårlige utviklingsmessige resultater er:
  - Sosioøkonomisk status
  - Omsorgen barnet mottar
  - Barnets tilknytning(er)
- Den viktigste foreldreferdigheten er evnen til å lese barnets signaler riktig, og svare på dem raskt og passende...
- ... på en måte som gjør at foreldre og barn sammen *samregulerer* barnets følelser og atferd
- ”Foreldre-barn-dansen”

# Trygghetssirkelen

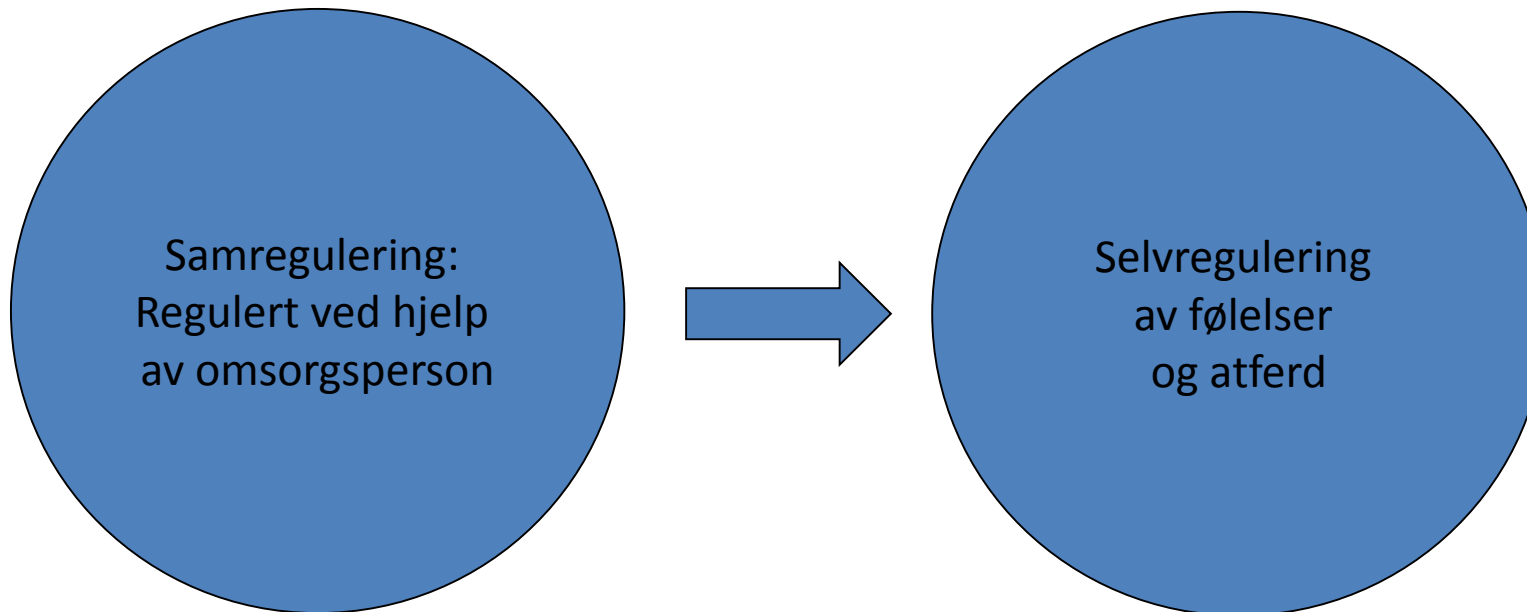
## Foreldre med fokus på barnets behov

© Cooper, Hoffman, Marvin, & Powell, 1999



# Følelses- og atferdsregulering i barnets utvikling

---



---

Du kan ikke lære barn å oppføre seg bedre

med å få dem til å føle seg verre.

Når barn føler seg bedre, oppfører de seg bedre.

- Pam Lee

(Nesten) alt man trenger å vite for å være forelder kan sies med mindre enn 20 ord

---



- Alltid: Vær STØRRE, STERKERE, KLOKERE – og GOD
- Når det er mulig: Følg barnets behov
- Når det er nødvendig: Ta styring

# Tilknytningsmønstre

---



- Fremmedromsituasjonen (Mary Ainsworth)
  - Tre typer tilknytning
    - A. Utrygg/unnvikende (15%)
    - B. Trygg (60-65%)
    - C. Utrygg/ambivalent (5-10%)
  - Mary Main la senere til en fjerde type
    - D. Utrygg/desorganisert (15%)

## B. Trygg tilknytning

---



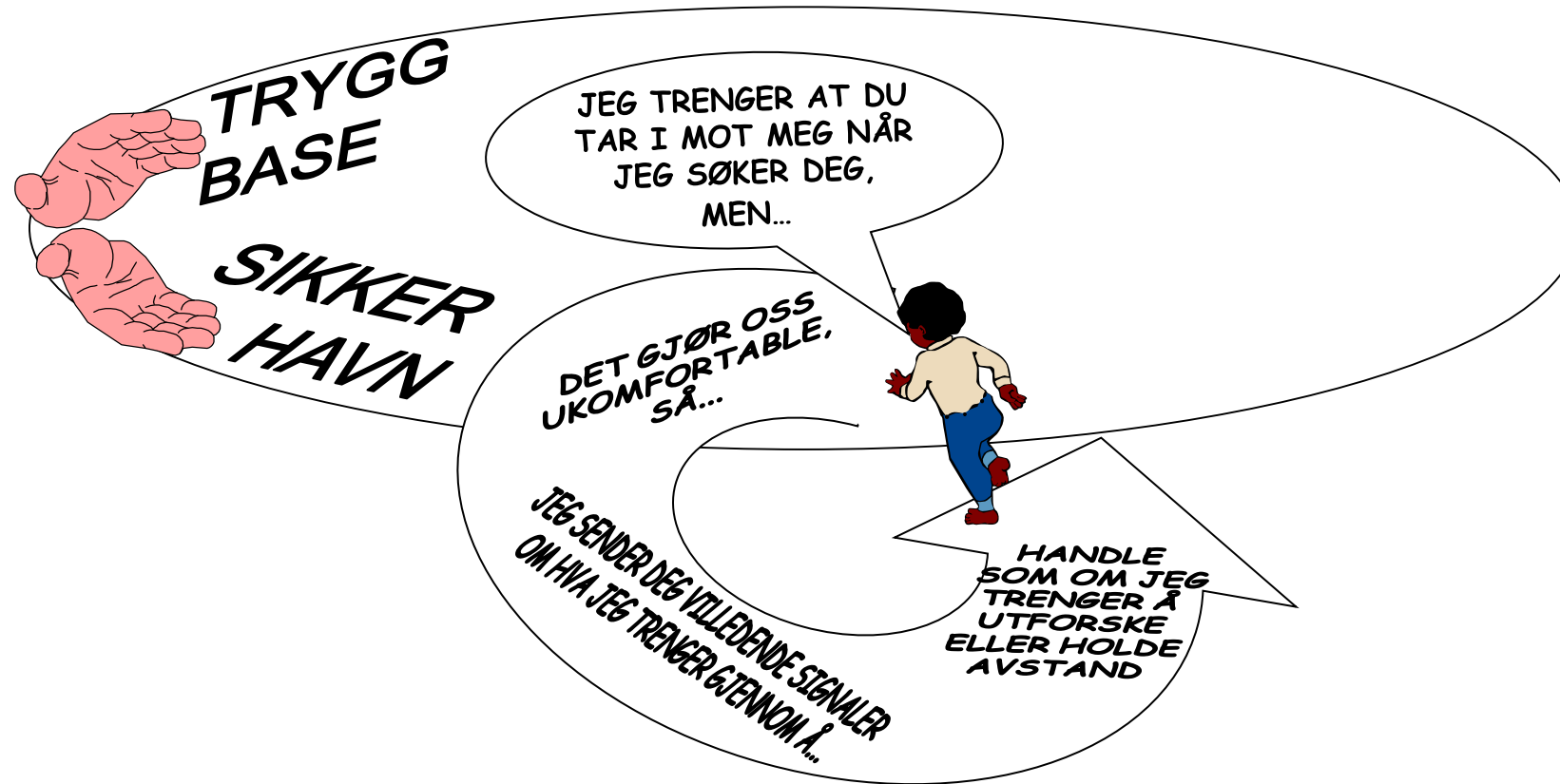
- Barnet sender direkte og åpne signaler om hva de trenger / hvor de er på sirkelen, og de er derfor ganske lette å lese og forstå.
- Barnet lar seg raskt trøste når tilknytningspersonen kommer.
- Barnet har evne til adekvat følelsesregulering.
- Omsorgspersonene er sensitive, de overstimulerer sjelden, og de hjelper barna til å regulere følelser som blir så sterke at barnet mister kontrollen.
- Barnet har en god balanse mellom tanker og følelser. De søker den voksne når de har behov for det, uten å skjule behovene sine. Samtidig forsøker de å løse utfordringene de står overfor selv, helt til kravene overstiger deres kapasitet.
- En passende balanse mellom selvstendighet og avhengighet.



# BEGRENSET TRYGGHETSSIRKEL

## Barnet sender villedende signaler

© Cooper, Hoffman, Marvin, & Powell, 1999



# A. Utrygg/unnvikende tilknytning

---

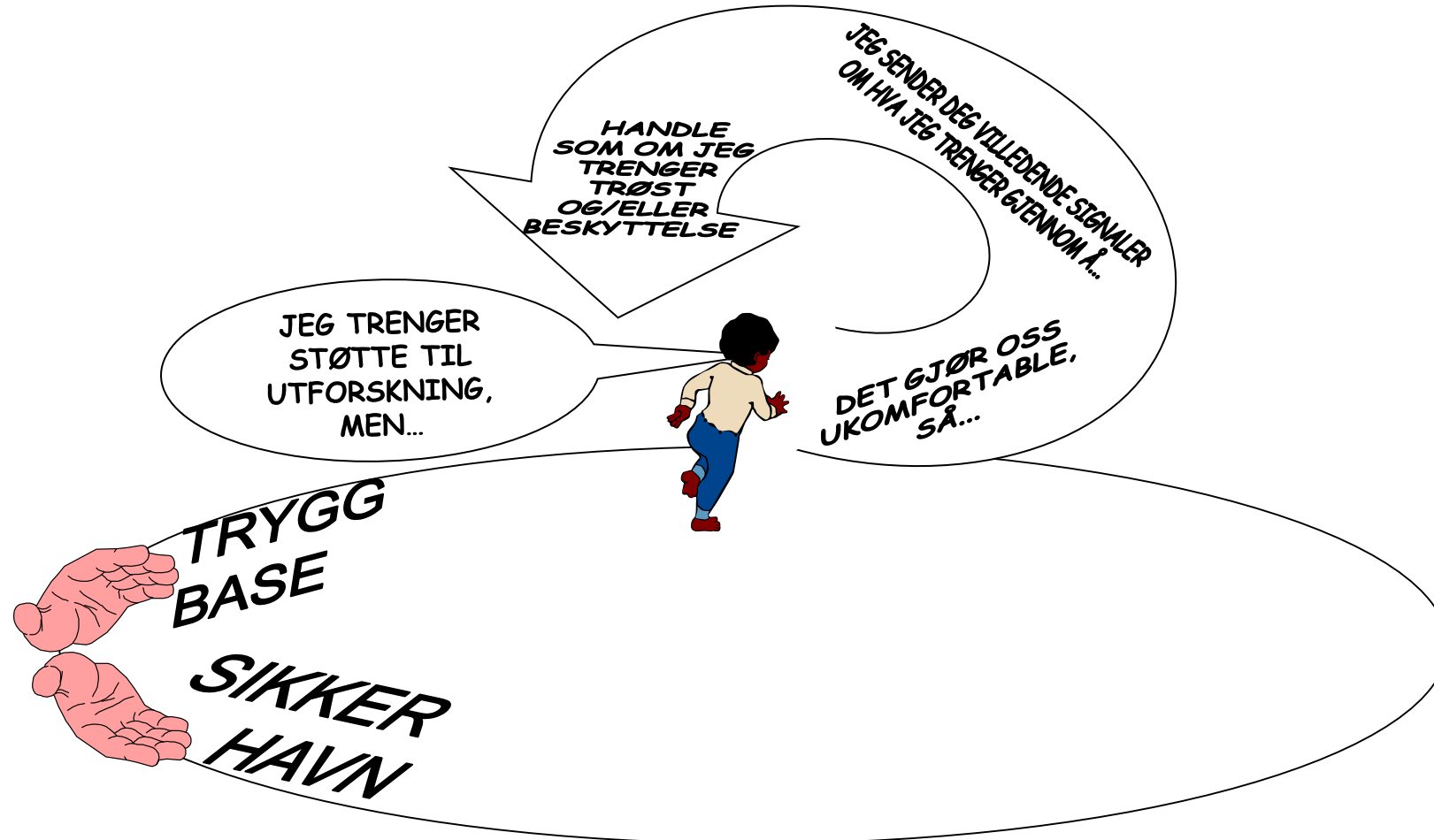


- Barnet nedregulerer følelsene sine og trekker seg unna.
- Barnet søker ikke trøst og beskyttelse selv om det har det vanskelig, unntatt når dette behovet blir veldig sterkt.
- Barnet trekker seg ofte vekk når voksne forsøker å tilby nærhet og trøst.
- Omsorgspersonene er ganske insensitive, viser lite følelser og har lite fysisk kontakt med barnet.
- Barnet er ofte ukomfortabel med å sitte i fang, få klem osv.
- Foreldrene har vært avvisende, spesielt overfor barnets følelsesmessige behov.
- Tydelige følelsesuttrykk fra barnet blir avvist av foreldrene – særlig de negative.
- Strategien blir undertrykking av følelser og skjuling av tilknytningsbehov.
- Strategien er smart, for den hindrer foreldrene i å forsvinne helt – det er dette som må til fra barnets side for å beholde foreldrene nær!
- Barnet fremstår som svært uavhengig og vanligvis som velfungerende.

# BEGRENSET TRYGGHETSSIRKEL

## Barnet sender villedende signaler

© Cooper, Hoffman, Marvin, & Powell, 1999



## C. Utrygg/ambivalent tilknytning

---



- Barnet pleier å underregulere egne følelser (altså regulere dem for lite) for å få respons fra foreldrene.
- De må ofte skru volumet på maks styrke for å få foreldrene til å reagere.
- Foreldrene er i sin tur uforutsigbare og vekslende i sin responsivitet (ofte mangel på svar).
- Foreldrenes svar er inkonsistent med de behovene som barnet signaliserer (feil svar).
- Barnet blir svært opptatt av relasjoner, og reagerer veldig sterkt følelsesmessig – uten å klare å tenke fornuftig rundt dette.
- Barnet blir klamrende, men vanskelige å roe. Dette er en smart strategi for barn som har foreldre som ofte ikke er der for dem – hvis de klamrer seg fast, kan ikke foreldrene forsvinne.
- I tillegg til å klamre viser barnet mye avvisning – en avvisning som er direkte og rettet mot personen.
- Barnet fremstår som yngre og mindre selvstendig / mer avhengig enn man skulle forvente.

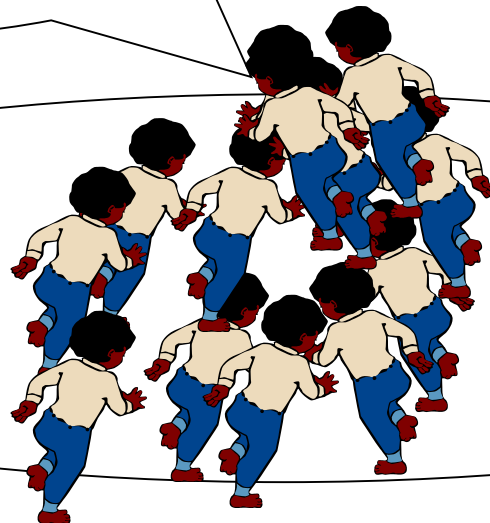
# DESORGANISERT SIRKEL

## Spedbarnsalder

© Cooper, Hoffman, Marvin, & Powell, 1999



Jeg trenger deg, men du er så skremmende eller skremt at jeg ikke har noen å støtte meg til, og jeg vet ikke hva jeg skal gjøre.



## D. Desorganisert tilknytning

---



- Omsorgspersonene er uforutsigbare, skremmende eller skremte og har sannsynligvis ikke gjennomarbeidet egne traumer eller tap.
- Barnet føler derfor mye frykt.
  - Frykt uten løsning.
- Dette stiller barnet overfor et uløselig dilemma; hun er i situasjoner hvor hun er redd, og trenger derfor å søke nærhet, omsorg og trøst hos foreldrene sine – men samtidig er det foreldrene som faktisk gjør henne redd! Den som skal beskytte, er den som utgjør fare.
- Vi kan også se et desorganisert mønster rettet mot én av foreldrene, men ikke den andre. Disse barna kan klare seg fint.
- Vi må også huske at foreldre ofte kan skremme eller være skremte overfor barn, uten at de blir desorganiserte. Forskjellen er *reparasjonen*.

## D. Desorganisert tilknytning



- Når barnets tilknytningssystem er slått på, vil ikke foreldrene bidra til å få slått det av igjen.
  - I stedet for å reparere og roe ned tilknytningssystemet, vil disse foreldrene øke eller til og med forårsake barnets stress
- Barnet blir sittende igjen med følelsene av å være redd, sårbar og hjelpeløs – det finnes ingen løsning.
- De vil om foreldrene anta at de ikke kan beskytte dem, og ikke hjelpe dem til å få det bra igjen.
- Tilknytningsfiguren er på samme tid kilden til og løsningen på barnets stress. Dette paradokset fører til at barnets forsøk på å utvikle en organisert tilknytningsstrategi til forelderen kollapser.

## D. Desorganisert tilknytning

---



- Hvis mor (eller far) selv ikke har opplevd å få trøst og omsorg ifm. egne tap eller fryktskapende opplevelser, vil barnets frykt og smerte utløse hennes egne ubearbeidede følelser av frykt, i tillegg til hennes hjelpeløshet i forhold til å vite hvor hun kan søke trøst og hjelp til å løse disse vanskene.
- Hun vil derfor i mindre grad forholde seg til barnets fryktsignaler.
- Det gjør at hun oftere vil skape frykt i barnet – hun overser signalene barnet sender.
- Jo mer gjennomgripende disse begrensningene er, jo mer vil mors behov for å regulere sine egne negative følelser bli prioritert fremfor barnets samtidige behov for å bli roet ned når tilknytningssystemet er aktivert.
- Barnet får altså ingen sikker havn å vende inn til, hvor de kan få hjelp til å forstå og regulere frykten sin. (Forelderen mangler på sin side også en sikker havn hvor de kan få hjelp.)



# DESORGANISERT SIRKEL

Fra ca. 3 år og oppover

© Cooper, Hoffman, Marvin, & Powell, 1999



Jeg trenger deg, men du er så skremmende eller skremt at jeg ikke har noen å støtte meg til... MEN NÅ VET JEG HVA JEG KAN GJØRE...



# D. Desorganisert tilknytning



- **To typer:**

- **Kontrollerende/straffende**

- Når barnet oppsøker foreldrene med sterke følelser kan foreldrene svare med åpent og direkte sinne i stedet for å beskytte barnet mot dette – disse foreldrene blir selv overveldet av følelser og forteller om konfrontasjoner, skriking, kasting av ting, og ingen nøling med å gå i kamp med barnet.
    - Disse foreldrene modellerer fiendtlighet og konfrontasjon som svar på konflikter i relasjoner.
    - Barna deres bruker sitt eget sinne for å fange foreldrenes oppmerksomhet og kontrollere deres atferd. De kan tvinge, angripe og ydmyke foreldrene.
    - Disse barna blir ofte overveldet av egne følelser (slik også foreldrene blir) når de skal lage historier med dukker eller fullføre fortellinger. Leken/fortellingene er ofte kaotisk, hoppende og lite sammenhengende, og har ofte katastrofetema. Barnas stress i disse situasjonene er åpenbart.
    - «Kongen på haugen»

# D. Desorganisert tilknytning



## – Kontrollerende/omsorgsgivende

- Når barnet har sterke og vanskelige følelser og trenger foreldrene, vil foreldrene ha en sterk tendens til å gå fra barnet, både fysisk og psykologisk, for å beholde en skjør kontroll over egen atferd.
- Paradoksalt nok; i deres forsøk på å beskytte barnet, truer de barnet med å bli forlatt gjennom å gå sin vei midt i situasjonen.
- Denne atferden krever at barnet legger en kraftig demper på sine intense følelser for å få lov til å komme nær mor igjen.
- Disse barna kjennetegnes av at de på **fryktsomt** vis passer på at foreldrene har det bra; de setter foreldrenes behov for å ha det bra fremfor sine egne behov for trygghet. De prøver å underholde, styre, organisere og berolige foreldrene.
- Disse barna har en tendens til å være veldig begrensede i lek og fantasi; de vil ofte ikke kunne lage en historie med dukker, eller avslutte fortellinger – og de blir tydelig stresset av dette. Dette likner på foreldrenes begrensede evne til å regulere følelser og gå inn i situasjoner hvor barnet har det vanskelig.

## D. Desorganisert tilknytning

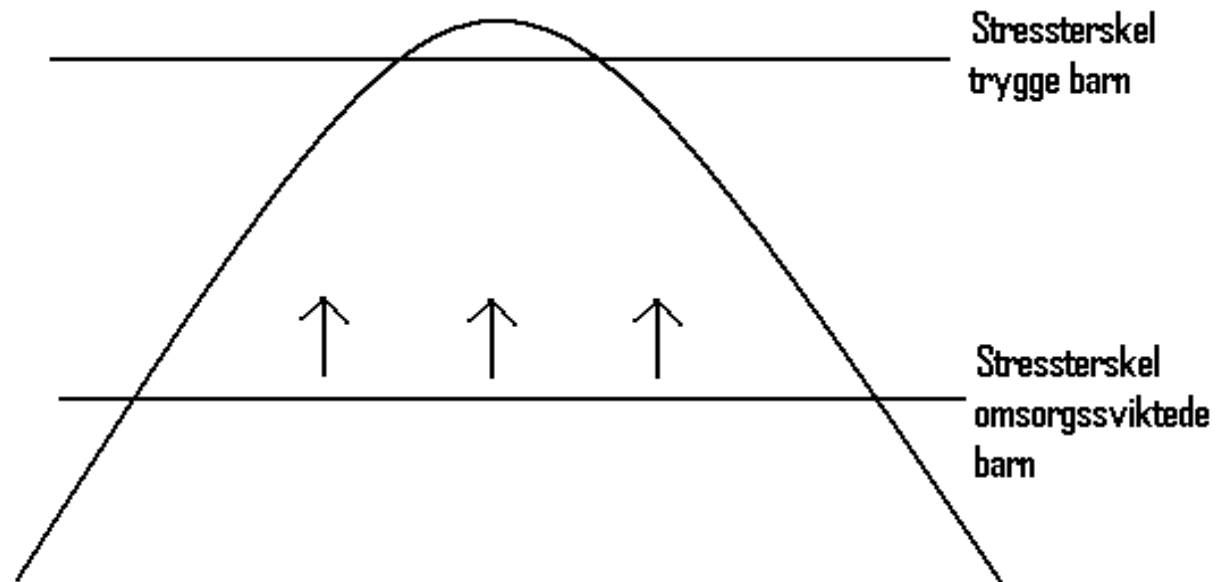
---



- "Når jeg er redd, er min jobb å organisere mor!"
- For et paradoks for et barn
- De organiserer altså mor gjennom å være kontrollerende/straffende eller kontrollerende/omsorgsfulle
- Men: Ikke alle barn endrer strategi når de blir eldre – noen fortsetter bare å være kaotiske og motstridende

# Sammenhengen mellom stress og desorganisert atferd

---



# Tilknytning i barnehagen

---



- Barn begynner å knytte seg til foreldrene når de er ca 6 mnd gamle – da er de i stand til å huske at foreldrene finnes, selv når de ikke er til stede. Da vil barnet også tydeligere begynne å sortere erfaringer med tilknytningspersonene sine. Dette er det som skaper tilknytningsmønstrene.
- Barn kan ha ulike tilknytningsmønstre rettet mot hver av foreldrene.
- Når barn er rundt ett år gamle, er mønstrene relativt etablerte. Men de er fortsatt svært formbare i møte med nye erfaringer.
- Men – barnet vil fra ettårsalder gå inn i nye situasjoner og relasjoner med noen *forventninger* til den andre – basert på sine tidligere erfaringer og tilknytninger.

# Tilknytning i barnehagen

---



- Barnet kommer altså til barnehagen med forventninger til de voksne.
  - De voksne kan hjelpe meg, jeg kan vise dem hva jeg trenger.
  - De voksne liker ikke når jeg trenger dem, jeg må passe på meg selv.
  - De voksne er ikke til å stole på, jeg vet ikke hvordan jeg skal få tak i dem, jeg må klamre meg fast.
  - De voksne er farlige – jeg må være på vakt.
  - De voksne er så rare at de gjør meg redd – jeg må holde meg unna.
- De regner med at dere er likedan.
- Stor forskjell på et barn som kommer i barnehagen med bare én tilknytningsstil (aleneforelder eller lik tilknytning til begge foreldre) og de som kommer med to ulike.
  - Den første gruppen «vet» at verden er slik de forventer – for det er den eneste verden de har sett.
  - Den andre gruppen vet at voksne er forskjellige fra hverandre – så det kan være noe å hente hos noen, og lite eller ingenting hos andre.

# Dere blir tilknytningspersoner!



- Barna er avhengige av dere når de er i barnehagen, siden de fleste begynner når de er så små.
- Da vil de over tid (noen uker for de minste) danne tilknytningsbånd.
- Hvis de ikke gjør det, er det fordi de får så mange voksne å forholde seg til at de ikke klarer å lage fokuserte tilknytninger.
  - Dette er alvorlig, og kan skade barn betydelig!
- Barn med en trygg tilknytning til sine foreldre, kan allikevel utvikle utrygge tilknytninger i barnehagen, hvis omsorgen ikke er trygg.
  - Det vil svekke barnets utvikling, og gjøre dem mindre i stand til å være oppe på sirkelen og arbeide med læring og utforskning.
  - Samtidig vil de søke mindre trøst og støtte til vansker nede på sirkelen, og dermed få mindre samregulering. Dette fører til at utviklingen av selvreguleringsevner blir dårligere.
- Og barn med utrygg tilknytning til sine foreldre kan utvikle trygge tilknytninger i barnehagen, hvis de får trygg omsorg over tid.



# Verdens viktigste andre plass



- De som jobber i barnehage, innehar en av verdens viktigste andre plasser, men får sjelden oppmerksomheten de fortjener.
  - Stig Torsteinson, Ida Brantzæg & Guro Øiestad – psykologer og forfattere av «Se barnet innenfra!»
- Alle er der, mange opp til 40 timer i uka. Og det i den delen av livet som har størst innflytelse på hvordan vi utvikler hjernen og følelsene våre.
- Barnehagene er en viktig arena for læring. Omsorg er i seg selv læring, ved å danne rammen for barns psykologiske og sosiale læring og utvikling. I tillegg gir omsorg en plattform for å lære om verden. Vi forstår det intuitivt: Det er lettere å lære å telle for en som er grunnleggende trygg, enn for en som ikke er det. Omsorg er dermed dobbellæring.



# Hva trenger de trygge barna i barnehagen?

---



- De trenger trygg omsorg, som vist av Trygghetssirkelen.
- De vil lett ta i mot trygg omsorg hvis den tilbys, siden det er dette de forventer fra verden.
- Men de trenger – spesielt i starten – tydelig tilgang på én person (i det minste få personer) for å bli trygge også i barnehagen.
- Mennesker er svært tilpasningsdyktige, det vil si at vi raskt tilpasser oss nye miljø. Yngre barn tilpasser seg svært raskt, deretter tar det lenger tid når vi blir eldre.
- Utrygge barn på ett år kan skifte til trygg tilknytningsatferd på under en måned etter å ha kommet i fosterhjem (forutsatt trygge fosterforeldre).
- Det betyr at trygge barn raskt kan endre til utrygg tilknytningsatferd hvis omsorgsmiljøet tilsier at de behøver å gjøre dette skiftet.

# Hva trenger de utrygge barna i barnehagen?

---



- De trenger det samme som de trygge barna.
- De trenger voksne som viser dem at verden er annerledes her enn hjemme.
- Til dette trengs:
  - Kunnskap om tilknytning og tilknytningsatferd.
  - Tålmodighet og utholdenhet.
  - Massevis av godhet og fryd (mesteparten av tiden).
  - Kjennskap til verktøy som Reparasjonssirkelen og andre tiltak.
- Og selv om vi gjør alt dette i lang, lang tid, er det ikke sikkert vi lykkes i å skape endring – det kan være for vanskelig hjemme.
- Men da er tryggheten i barnehagen ekstra mye verdt.
- Hvordan kan vi hjelpe disse barna til å få det bedre også hjemme?
  - Her må vi vurdere sterkt å sende bekymringsmelding til barnevernet.
  - Lovmessig plikt til å melde bekymring.
  - Desorganisert tilknytning gir sterkt forhøyet risiko for alvorlige vansker.

# Hva er det realistisk å kunne oppnå?

---



- Vi har to skiller:
  - Trygg / utrygg
  - Organisert / desorganisert
- Vi har lykket i å hjelpe barna til et bedre liv straks de har tilegnet seg organiserte strategier for trøst, beskyttelse og omsorg!
- Selv om de ikke er trygt tilknyttet, vil en organisert strategi allikevel gi dem et mye bedre liv.
- Det viktigste for å hjelpe dem til en organisert strategi, er å hjelpe dem med å bli kvitt frykten.
  - Forutsigbarhet
  - Sette ord på det de frykter – forklare at det ikke er slik her

# Tiltak



- Det handler om å lære barna organiserte strategier for å skaffe seg påfyll og opplading, helst på en så trygg måte som mulig.
- Dette gjøres gjennom å være slik at barnet erfarer at du som voksen kan stoles på, er snill, evner å være en trygg leder, kan hjelpe når noe er vanskelig, ikke er skremmende eller skremt, er forutsigbar, og så videre og så videre.
- Altså å gi alt som Trygghetssirkelen påpeker som behov hos barna.
- Dette er vanskeligere med utrygge barn enn med trygge barn.
- De utrygge barna vegrer seg på ulike måter for å ta i mot den nye omsorgen, de stoler ikke på at den vil være annerledes.
- Vi må derfor gjennom et forsvar før vi kan klare å lære dem noe nytt.
- Forsvaret aktiveres når barnet tror noe negativt vil skje.
- Da trengs reparasjoner!

# Forventninger om reparasjon

---



- Trygg tilknytning = fysiologisk koding hos barnet om at forstyrrelser i likevekt vil bli korrigert / reparert (Allan Schore)
- Trygghet er en evne til å stole på at følgende sekvens forekommer i relasjoner: Forbindelse – tap av forbindelse – reparasjon.
- Dette vil si at trygge barn vet at forstyrrelse / brudd er trygt, fordi det alltid vil følges av en reparasjon
- Utrygge barn stoler ikke på dette

# Forventninger om reparasjon

---



- Utrygt tilknyttede barn har vansker med reparasjon
  - Unnvikende barn: Begrenset eller intet forsøk på reparasjon (lav bevissthet om følelsetilstander i seg selv og andre)
  - Ambivalente barn: Uforutsigbare og invaderende forsøk på reparasjon
  - Desorganiserte barn: Barnet blir forlatt i en tilstand av altfor høyt stress (frykt/angst) uten noen trøst og beskyttelse – dermed ingen reparasjon

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



## REPARASJONSSIRKELEN

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

© 2000 - Cooper, Hoffman, Marvin & Powell  
Tilknytning i barnehagen / PPT Stavanger



# Andre tiltak for å redusere kaos og frykt

---



- Hjelp dem med språk for opplevelser og følelser.
- Skape stor grad av forutsigbarhet.
- Bidra til gradvis og forsiktig eksponering mot situasjoner de er redde for.
- Tilby mye samregulering – husk at alle barn er avhengige av samregulering for å lære selvregulering.
  - Uten tidligere samregulering vil ikke en 6-åring ha de selvreguleringsferdighetene vi vanligvis kan forvente. Da vil det ikke hjelpe å be barnet om å ta seg sammen. For at barnet skal lære og utvikle seg, må vi bidra med samregulering i denne prosessen frem mot mestring.
  - Utrygge barn har ikke tryggheten inne i seg, så de trenger den sittende ved siden av seg.
- Vær streng og snill – følg foreldreoppskriften.

(Nesten) alt man trenger å vite for å være forelder kan sies med mindre enn 20 ord

---



- Alltid: Vær STØRRE, STERKERE, KLOKERE – og GOD
- Når det er mulig: Følg barnets behov
- Når det er nødvendig: Ta styring