

SHT 12: Om tilknytning

«Barnets hjerne er en lampe, tilknytning er at kontakten settes i.»

<https://www.circleofsecurityinternational.com/>

<http://www.tilknytningspsykologene.no/video-barn/>



Tilknytning til nære omsorgspersoner er et av menneskebarnets grunnleggende behov. Behovet for tilknytning kommer til uttrykk ved at barnet viser ulike typer tilknytningsadferd – å gråte når noe er leit, smile når noe er godt, å følge etter når foreldrene går sin vei. Behovet for trygghet, beskyttelse og omsorg - og behovet for støtte i vanskelige følelser, utforskning og lek. En kan definere tilknytning som behovet for en følelsespreget forbindelse som en person danner i forhold til en annen bestemt person, slik at de kan være forent over avstand og tid.

Utvikling av tilknytning mellom barn og dets omsorgsperson, enten det er mor, far eller annen omsorgsperson begynner straks samspillet mellom dem tar til etter fødsel. Betingelsen for at tilknytning skal skje, er at samspillet må være preget av at de voksne er sensitive for barnets signaler, er tilgjengelig for barnet både fysisk og psykologisk, og er stabile i sin omsorg. Barn trenger å oppleve kontinuitet.

Fysisk tilgjengelighet – være tilstede når barnet trenger mat, stell, trøst, stimulering osv

Følelsesmessig tilgjengelighet – den voksne må i rimelig grad ha tilgang til sine egne følelser. Et menneske som strever med å kjenne på og/eller akseptere egne følelser, vil ha tilsvarende vansker for enten å gjenkjenne eller å akseptere og dermed svare hensiktsmessig på et annet menneskes følelser. Det er sjelden at et menneske er helt avstengt fra alle sine følelser, men det kan være enkelte følelser som kan være vanskelig å akseptere og leve med hos seg selv – for noen kan det være sinne, for andre kan det være sorg og tristhet.

For videoforklaring – se her:

<https://www.psykologforeningen.no/foreningen/aktuelt/aktuelt/hva-er-tilknytning>



Kilder/les mer:

Kjell Magne Håkonsen, Psykologi og psykiske lidelser, 2014

Vigdis Bunkholdt, Utviklingspsykologi, 2010

<http://www.tilknytningspsykologene.no/>

<https://www.psykologforeningen.no/publikum/videoer-om-psykisk-helse/videoer-om-livsutfordringer/hva-er-tilknytning>

<https://www.circleofsecurityinternational.com/>

<https://vfb.no/rad-og-tips/arkiv/hvordan-kan-du-som-voksen-skape-gode-relasjoner-til-barn/>

<https://vfb.no/rad-og-tips/arkiv/hvordan-mote-barns-folelser/>