

Tilknytning

Tilknytning handler om det **emosjonelle båndet** mellom barnet og omsorgsperson. Det er alltid en tilknytning, men **kvaliteten på tilknytningen varierer**. Tilknytningen kan være trygg, men også ulike former for utrygg. Både trygg og utrygg (unnvikende og ambivalent) er normalpsykologiske fenomen. Desorganisert tilknytning skiller seg ut ved å ikke være del av det normalpsykologiske. **Måten barnet blir møtt på av sine omsorgspersoner påvirker kvaliteten på tilknytningen**. Barn er svært tilpasningsdyktige og tilpasser seg vanskelige betingelser, men også gode betingelser.

Tilknytningsstilen/kvaliteten til barnet fungerer som en **indre «arbeidsmodell»** for hvordan man kan forholde seg til viktige andre og er noe barnet tar med seg videre i livet. Kan jeg komme til andre med meg selv og mine vanskelige følelser? Er andre der for meg og tåler meg? Trekker jeg meg unna eller søker jeg andre når jeg har det vondt? Barn bringer med seg en forventning til hvordan andre forholder seg til barnet og hvordan barnet selv forholder seg til andre, særlig når noe er vanskelig, eksempelvis hvis barnet er trist eller sint, men også glad. **Omsorgspersonenes respons** på barnets følelsesmessige behov er altså viktig for hvordan kvaliteten på tilknytningen blir.

Om barnet har vanskelige erfaringer og lite hensiktsmessige tilknytningsstrategier kan dette korrigeres med nye gode erfaringer med andre viktige andre og barnet kan danne mer hensiktsmessige tilknytningsstrategier. Tilknytning regnes altså som noe som er **fleksibelt**.

Et fosterbarn får mulighet til å oppleve nye viktige tilknytningserfaringer med fosterforeldre. Nye og **korrigerende tilknytningserfaringer** er det som skal til for å endre barnets tilknytningskvalitet. Det vil si at om barnet har en utrygg tilknytning og er vant til å få kjeft når det er sint eller trist, og dermed trekke seg unna andre eller unngå å uttrykke disse følelsene i andres nærvær, opplever et brudd i forventningen når det plutselig blir møtt med forståelse, aksept og validering når det viser sinne eller tristhet. Dette er et eksempel på en korrigerende erfaring som vil kunne bidra til en tryggere tilknytning. Tilknytningsstil kan være ulik mellom barnet og de ulike omsorgspersonene.

Det er en stor fordel om barnet klarer å knytte seg på en trygg måte til fosterhjemmet sitt. Vi vet gjennom forskning, at dette medfører en rekke utviklingsmessige og helsemessige fordeler for barnet som vil vedvare livet ut. Om barnet har en utrygg tilknytning fra før, kan barnet nå få

muligheten til å få nye tilknytningserfaringer og endre sine indre arbeidsmodeller for hvordan man forholder seg til seg selv og andre.

Ved at omsorgspersoner igjen og igjen (**maraton, ikke en sprint**) er tilgjengelige og sensitive for barnets behov, hjelper barnet med å håndtere vanskelige følelser og møter barnets følelser, vil sannsynligheten for at barnets tilknytningsstrategi bli trygg være større. Dette er veldig viktig ny læring for et barn som foregår i fosterhjemmet.

Det vil også hjelpe barnet med å bli bedre på å forstå og regulere egne følelser på sikt, og gjøre

Et barn med **tryggere tilknytningsstil** vil kunne bli bedre på å regulere egne følelser på sikt. En trygg tilknytningsperson vil fungere som en ytre regulator for barnet, noe barn er avhengig av da de ikke har denne kapasiteten utviklet selv, for å på sikt bli bedre på å forstå og regulere egne følelser. Det å få tid og rom for å knytte seg til nye omsorgspersoner og øke sjansen for å få en tryggere tilknytning kan hjelpe barnet med livets utfordringer, og det kan føre til at barnet føler seg trygg, forstått og tålt. Barnet vil også bli bedre på å velge sunne relasjoner nå og videre i livet. I tillegg kan barnet i større grad bruke sin kapasitet på læring og lek, da de har med seg en «indre arbeidsmodell» som er trygg.

Utrygg tilknytning kan blant annet hemme læring og lek fordi man bruker kapasitet på å vente på eller lete etter omsorgspersoner, føle seg utrygg istedenfor at man har en indre arbeidsmodell som gir deg trygghet fordi du vet omsorgspersonen kommer tilbake og er der for deg. Trygge barn roer seg forttere ned og kan bruke kapasitet på utforskning, lek og læring og søke støtte hos sine tilknytningspersoner når det trengs.

Den nye relasjonen til fosterforeldre er derfor en unik mulighet for barnet som kan ha utfordrende relasjonserfaringer i bagasjen til å lære noe nytt om andre og seg selv. Å oppleve nye erfaringer med å bli forstått og tålt av viktige andre er rehabiliterende om man har hatt en vanskelig start på livet. **Dette skjer i hverdagen, i små og store øyeblikk.**

Samvær og kontakt med barnet og eventuelle begrensninger eller avtaler knyttet til dette kan handle om nettopp det å hjelpe barnet med å danne en god tilknytning til sitt nye hjem. Målet er, for alle rundt barnet, at barnet skal klare seg best mulig videre i livet. Ved at de voksne rundt barnet forstår mulighetene en trygg tilknytningskvalitet kan føre med seg for det aktuelle barnet, er det viktig at vi voksne rundt barnet forstår nettopp dette og tilrettelegger for dette.

Eksempelvis ved å være positiv til at barnet er på samvær.

Om barnet viser tegn til å søke til fosterforeldrene, ville være i fosterhjemmet, vil vise at det trives sammen med fosterforeldrene er det noe som kan oppleves vanskelig for mange foreldre fordi

man ønsker at barnet kun skal være knyttet til seg selv. Dette er veldig forståelig. Samtidig vet vi, på grunn av kunnskapen tilknytning, at det er en stor fordel for, og en ressurs ved barnet, dersom det knytter seg til sitt fosterhjem. Og at dette egentlig er ønskelig atferd fra barnet sett i lys av kunnskapen om tilknytning. Dette vil føre til at deres barn antakelig klarer seg bedre i livet på mange ulike vis.