

ARBETSBLAD TILL FILMEN

Vad är anknytning?

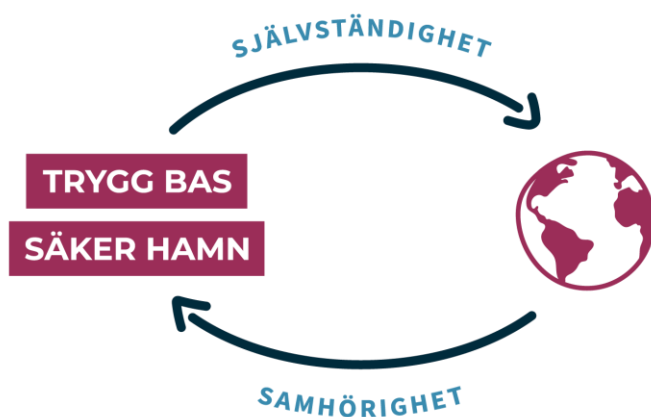
Anknytningsteorin är som ett par bra glasögon, med hjälp av dem får vi syn på saker vi inte sett annars. Ibland får de sitta på länge, ibland får vi byta till ett annat par.

VARFÖR BEHÖVER VI VETA NÅGOT OM ANKNYTNING?

Om vi vet mer om hur anknytning fungerar förstår vi mer om barnets insida och vad som kan ligga bakom barnets reaktioner. Vi får hjälp med att förstå vilka brister som har funnits och hur vi ska kunna fylla på där man tidigare inte fått vad man behövt. Att hjälpa ett barn utveckla ett tryggare anknytningsmönster är ett familjehems viktigaste uppgifter.

Vi knyter an för att överleva! Anknytning definieras som ett känslomässigt band till en specifik person (eller 1-5 personer i en hierarki) som man söker närhet och skydd hos. Barn knyter an oavsett kvalitet på omsorgen.

Modellen Trygg bas och Säker hamn



Modellen visar två grundläggande anknytningsbehov för en människa; att få möjlighet att utveckla sin *självständighet*, utforska och utvecklas samt ha tillgång till *samhörighet* och närhet där känslor möts och regleras. När barnet har en trygg bas att utgå från och en säker hamn att landa i finns det goda förutsättningar att en trygg anknytning utvecklas.

SAMMANFATTNING

- Anknytning handlar om överlevnad
- Det som kan skadas i en relation kan läkas i en relation.
- Hur kan vi vara En Trygg bas och En säker hamn?

FÖR FÖRDJUPNING

Wallroth, P. (2011). Mentaliseringsboken. tockholm: Karneval

Film om Circle of Security: <https://www.circleofsecurityinternational.com/resources-for-parents/>

Frågor till dig som sett filmen

- Vad är dina spontana reaktioner på filmen?
- Tankar om anknytningens betydelse på människans utveckling? Hur stämmer det med hur du tänker om barns utveckling?
- I livets början läggs grunden för anknytningens kvalitet. Vad tänker du om att det under livet går att förändra ett otryggt anknytningsmönster till ett tryggare anknytningsmönster?