

Det skal forældre vide om **TRYG TILKNYTNING**

Sundhedsplejersker kan med fordel bruge deres faglighed og erfaringer til at rådgive familier om tryk tilknytning og tilknytningssystemet. For mange forældre ved ikke, at god kontakt er afgørende for barnets fremtid.

Nybagte forældre har mange spørgsmål. På vejen til at finde fodfæste som mor og far, vil forældre ofte have overvejelser af praktisk karakter, og spørgsmål der lægger sig tæt op ad de værdier, familierne ønsker at efterleve. Sandheden er, at børn vil trives lige gyldigt, hvor forældrene stiller tremmesengen og uanset, hvilke værdier de har. Det afgørende er, at børn er trygge i deres tidlige tilknytning.

En tæt tilknytning styrker barnets selv-værd, og gør det nemmere at regulere og opdrage barnet gennem barndommen. Men mange forældre er ikke klar over, at de har et tilknytningssystem, der er forbundet med deres barn fra graviditeten. Og de ved ikke, at tilknytningen trues af forstyrrelser i hverdagen, som mobiltelefoner og babyudstyr, der vender ud mod verden, frem for ind mod forældrene.

Derfor kan sundhedsplejersker med fundament i deres faglighed med fordel benytte både graviditets- og barselsbesøg til at fortælle forældre om, hvordan tilknytningssystemet fungerer, hvordan det bliver aktiveret, og hvilken betydning tilknytningen har for barnets liv og fremtid.

De udviklende øjeblikke er truet

Flere elementer i en moderne hverdag er en trussel mod de udviklende øjeblikke, der skaber en tryk tilknytning. Særligt, når forældres kontakt forsvinder i en mobiltelefon, er det skadeligt. Det lille barn er afhængigt af, at forældrene er der til at afstemme det og regulere det i dets følelser. Men når mobiltelefonen er fremme, sker der ofte det, at vi forsvinder for omverdenen og ikke står til rådighed med mimik, lyde og ord, der kan spejle barnet. Bæreseler og klapvogne, hvor barnet sidder med ryggen til forældrene, forhindrer også kontakten med mor og far.

Den manglende kontakt har konsekvenser. Barnet kan blive utrygt tilknyttet til sine forældre, og kan få en oplevelse af ikke at være værdig, og at verden ikke vil give det opmærksomhed. Hvis barnet ikke er vant til at blive afstemt gennem forældrenes mimik, har det ikke tillid til, at verden kan hjælpe med at følelsesregulere det, og det giver utrygge børn, der har meget svært ved at regulere sig selv til ro.

Forskningen viser, at en utryk tilknytning har konsekvenser langt ind i voksenlivet, hvor voksne med en utryk tilknytning er

uroelige og bekymrede i langt højere grad end voksne, der har fået en tryk tilknytning til deres forældre i barndommen.

Forældre bør kende til tilknytningssystemet

Sundhedsplejersker kan med fordel bruge et graviditetsbesøg som anledning til at fortælle kommende forældre om tilknytningssystemet. Allerede i graviditeten knytter moren sig til barnet, når hun kærtegner maven, taler til den lille og forestiller sig, hvordan hendes barn ser ud. Det starter den prænatale tilknytning og medfører, at barnet lige fra fødslen har en god fornemmelse af, at forældrene er gode for det og passer på det.

Samtidig kan sundhedsplejersker ved graviditetsbesøg vurdere, om den kommende families tilknytningssystem er tændt. Har familierne gjort sig overvejelser om pusleplads og hvad der er bedst for deres barn i den første tid? Er de tilpas bekymrede og spændte?

Hvis ikke, kan viden om tilknytningssystemet hjælpe forældrene med at sætte gang i den prænatale tilknytning, der er så vigtig for både børn og forældre.

En investering i barnets fremtid

Den adfærd, tryk tilknytning medfører, følger barnet i tre generationer. Når man vokser op, får kæresten og selv får børn, bruger man den tilknytning, man har fået med fra sine forældre. Har vi brug for, at vores børn tager sig af os, når vi bliver gamle, er det også tilknytningen, der afgør, om vores børn giver omsorg tilbage til os.

Det er viden, de fleste familier ikke har. Men forældre, der får den viden, ville ofte ønske, at de havde prioriteret anderledes i kontakten til deres barn. Sundhedsplejersker har den nødvendige viden og oplagte muligheder til at fortælle forældre, hvor vigtige de er for deres børn.

De kan med fundament i deres faglighed rådgive om, at forældre kan bygge en god tilknytning, alene med mimik og kontakt, og at det sker helt automatisk, så længe vi er bevidste om at minimere de forstyrrende elementer og giver kontakten de optimale betingelser. ♥



RIKKE YDE TORDRUP
Cand. Psych. Aut. Specialist
i klinisk børnepsykologi

Forældre kan bygge en god tilknytning, alene med mimik og kontakt

