



haro
tid för barnen

anknytning

NUMMER 3 | 2019

REDAKTIONEN

Anknytning. Detta stora fluffiga ord. Vad handlar det om egentligen? Om vi hakar av förledet "an" kan vi föreställa oss betydelsen bättre. Knyta vet vi vad det är. Det går att göra en knut på ett hopprep eller en tvättlina, exempelvis. Men an? Svenska Akademiens ordbok lär ut att "an" betyder i riktning mot något för att utpeka målet för verksamheten. An förutsätter alltså ett objekt. Knyta kan man göra lite hur som helst. Anknyta kräver något att knyta fast i. Eller någon. Vi kan alltså inte tala om barns anknytning utan att tala om oss själva. Oss som föräldrar.

I detta nummer av Haro försöker vi ringa in anknytning och dess effekter. Ordförande Ingvild Segersam hittade faktiskt lite anknytning i Almedalen, och svenska Neufeld-institutets Jonas Himmelstrand slår hål på myten att anknytning skulle begränsa individen. (Han menar till och med att verklig självständighet inte ens är möjlig utan djupa anknytningar!) Kan man knyta kan man också pyssla, det visar Ingrid Palm på Barnens sida. Caroline Höglund förklarar *att* men också *varför* en god anknytning är viktig. Leif Stille specificerar anknytningens olika faser och vi får ta del av föräldraröster i både dikt och prosa.

God läsning och god betonggjutning önskar vi på redaktionen!

TIDNINGEN HARO

Utgives av:

Haro, Riksorganisationen för Valfrihet, Jämställdhet och Föräldraskap. En demokratisk, ideell organisation som är partipolitiskt och religiöst obunden. Tidningens syfte är att främja en större mångsidighet i samhällsdebatten kring barnomsorgs-, familje- och jämställdhetsfrågor samt att skapa ett forum för åsikter grundade på idealen valfrihet, jämställdhet och föräldraskap.

Adress:

Riksorganisationen Haro
Box 737, 114 79 Stockholm

Webbsida:

www.haro.se

E-post: info@haro.se**Ansvarig utgivare:**

Evelina Hägglund, evelina.hagglund@haro.se

Material till tidningen skickas till:

redaktionen@haro.se

Dessa material kan komma att publiceras på www.haro.se, vårt pressrum och våra sociala medier.

Redaktionen:

Caroline Höglund, caroline.hoglund@haro.se
Evelina Hägglund, evelina.hagglund@haro.se
Julia Olsson, julia.olsson@haro.se
Lina Hagström, lina.hagstrom@haro.se

Layout:

Caroline Höglund, caroline.hoglund@haro.se

Kassör:

Evelina Hägglund, evelina.hagglund@haro.se

Adressändringar:

Sam Bengtsson, sam.bengtsson@haro.se
Mobilnummer: 0705-170770

Redaktionen ansvarar ej för icke beställt material och skribenterna ansvarar själva för innehållet i artiklarna. Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera och eventuellt korta insända texter. Redaktionen tar inte in material som syftar till att hetsa, kränka eller diskriminera individer eller grupper. Åsikter som presenteras i tidningen av enskilda skribenter behöver nödvändigtvis inte vara organisationens.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

- 01 Redaktionen
- 03 Ordförande har ordet
- 05 Nyheter och på gång
- 07 Mödrar emellan
- 08 Anknnytning, varför och hur
- 12 Boktips
- 13 Recept
- 14 Ernst och anknnytning
- 15 Måste jag leka med min treåring
- 16 Mitt val
- 17 Smått och gott
- 18 Dikt
- 19 Neufeldspalten
- 20 Barnens sida
- 21 Till sist Stille
- 22 Nästa nummer

BLI MEDLEM OCH STÖD OSS!

Medlemsavgift 200kr/år
Tidningen haro ingår.

Betala in på Bankgiro: 797-7374 eller
Swish: 123 569 56 89
Märk betalningen: "Ny medlem" och ditt namn.

Skicka sedan ett mail till info@haro.se och
uppgive namn, adress, födelseår (endast årtal)
och e-post.

Välkommen!

ORDFÖRANDE *har ordet*

Årets Almedalsvecka hade startat och av gammal Haro-vana hade jag börjat räkna antal gånger orden "förälder" eller "barn" dök upp i talen. Halvvägs in i partiledartal nummer två hade jag lyssnat till budskap om flygskam, utrotningshotade pandor, integrationskris och den svenska modellen. En enda notering på familjetemat hade det blivit och jag började smått misströsta. Var det ingen som tänkte prata om föräldrars betydelse och en trygg anknytning för barnen?

Just då, mitt under Ulf KristerSSons (M) tal, kom en ankamma med fem små dunbollar marscherande framför den stora bildskärmen i TV4:s tält. Oberörda av retoriken med vackra ord om Sverige och krafttag mot både det ena och det andra, gick de runt mellan högklackade skor och fläckar av regnblandat rosévin. Fastän de var långt ifrån sitt naturliga habitat såg de inga potentiella faror och retade sig definitivt inte på några tal. Blint följde ungarna ankammans trygga, vaggande steg – i full förtröstan på att alla behov skulle tas om hand.

Denna tysta manifestation av naturens egen moderlighet fick mig att tappa bort ordräkningen ett tag. Den naturliga och livsviktiga fysiska och psykiska närheten mellan ungar och föräldrar finns fortfarande bland djuren samtidigt som människan tar stora kliv i en helt annan riktning. Barns tidiga separation och konstgjorda självständighet premieras av samhället både i form utav ekonomiska subsidier och högre social status för familjerna. Med två förvärvsarbetande föräldrar erbjuder samhället sig att kollektivt ta hand om barnen för att öka köpkraften, antalet bilar och utlandsresor i hushållet. Hur kan vi prata så mycket om klimatförändringar och samtidigt glömma det klimat som förändrat sig minst lika mycket - uppväxklimatet?



När den världskända djurforskaren Jane Goodall får frågan om hennes viktigaste lärdom från chimpanserna hon studerat under hela sin livstid, svarar hon: "Att studera chimpanse-mammorna och förstå vikten av den nära anknytningen mellan mamman och ungen under det första levnadsåret - och hur förödande det är om den anknytningen bryts." Hon hade sett hur chimpanserna bar runt på ungarna, gav di upp till 5-års åldern och efter det tränade dem att ta hand om sina yngre syskon. Men hon hade också sett hur övergivna ungar blev aggressiva, ibland även fysiskt sjuka eller deprimerade och i vuxen ålder oförmögna att ta hand om sin egen avkomma.

Någonstans längs vägen ställde sig en del av den mänskliga civilisationen över naturen. Det naturliga skulle inte längre tillåtas styra oss, eller få användas som argument för goda moraliska avgöranden.

Vi skulle själva bestämma vad som var naturligt, om nu något är naturligt överhuvudtaget. De rationella argumenten om hur barn skall tas om hand, har präglats av det vägvalet. Barn behöver inte längre sina mammor. Så länge de är skyddade från fara och är mätta och rena, finns det ingen gräns för de olika sätten barn kan tas om hand. Finansminister Magdalena Andersson (S) talade sig till exempel varm i sitt Almedalstal om digitala lösningar. Och även verkligheten talar, till skillnad från i Almedalen, när förskolebarn utrustas med digitala armband för att minska risken för att barnen tappas bort i en personalfattig verksamhet. Men går det ens att digitalisera anknytningen mellan barn och vuxen? Hur långt från naturen kan vi gå, innan vi inser att vi gått fullständigt vilse?

Ankammen i Visby hittade åtminstone snabbt tillbaks till dammen med sina fem små. Hon kände nog på sig att miljön fortfarande var hård och klimatet lite väl kyligt under årets Almedalsvecka.

Ingvild Segersam
Ordförande Riksorganisationen Haro



*A baby is born with
a need to be loved
- and never
outgrows it.*

FRANK A. CLARK

Nyheter och på gång

UNDRAR DU VAD HARO GJORT UNDER ÅRET?

Här följer ett axplock av några saker som hänt i år.

Feb: Haros tidning nr 1

Deltagande med ett statement på konferensen Commission for Social Development. Det sändes även på FN tv.

Mars: FN – Commission on the Status of Women, New York City. Deltagande och föreläsning om anknytning och det obetalda omsorgsarbetet. Delade även ut en broschyr om anknytning som vi gjort i samarbete med Erica Komisar

April: Haros Riksstämman, Örebro

"Shift Towards a Family friendly Europe", Konferens i Budapest

Replik publicerad på SVT Opinion om föräldraförsäkring

Maj: Haros tidning nr 2

World Family Summit, Lissabon

Föredrag "Att vara förälder i den digitala tidsåldern", Mora, Partille, Växjö

Föreläsning "Anknytning - den bästa disciplinen", Leksand, Helsingborg

Föreläsning "Varför barn blomstrar bäst i familjemiljö", Borlänge

Juni: Webinar om att driva pedagogisk omsorg

Juli: Almedalen

Augusti: Möte: "Mödrar emellan"

Haros tidning nr 3

Deltagit via video med statement till UN Civil Society Conference

Mailutskick till alla riksdagspartier: "Vem skall bli först med att ta och stå upp för små barns behov?"

VISSTE DU ATT:

Den 11 juni hölls Haros första webinarium om att vara dagmamma. Deltagarna fick veta mer om skillnaderna mellan att vara anställd i ett företag och att ha ett eget företag och höra personliga erfarenheter om hur det kan vara att ta hand om andras barn i sitt hem. Vi luftade också rädslor om hur det kan påverka de egna barnen att ha andras barn i sitt hem hela dagarna. Orkar man och räcker man till? Det var en givande kväll som vi gärna gör om igen.

*Missade du denna
kväll, men är
intresserad av att
höra mer?*

Skriv ett mail till
info@haro.se

TIPS!

På Youtube-kanalen Neufeldmedia ligger en video med rubriken

Attachment Roots: Developing the Capacity to Hold On When apart

där dr Gordon Neufeld översiktligt förklarar anknytning.



**Lina Hagström och Evelina Hägglund
försvarar föräldraförsäkringen på
SVT Opinions debattsida 15 april**

“Tid är förutsättningen för att skapa anknytning och bygga relation. Men tid är också pengar och pengar är ideologi. Och här kommer barnen i kläm.”



NYTT TILLFÄLLE – DR GORDON NEUFELDS UPPSKATTADE DISTANSKURS FÖR FÖRÄLDRAR

DEN LIVSVIKTIGA ANKNYTNINGEN – START 7 OKTOBER 2019

Dr Gordon Neufeld är välkänd som en av världens främste nytänkare inom barns- och ungas utveckling. Hans synsätt väcker instinktiv förståelse hos föräldrar världen över. Nu finns hans mest uppskattade föräldrakurs tillgänglig på distans med svenska undertexter och svensk handledning av Jonas Himmelstrand. Den livsviktiga anknytningen är en grundkurs i föräldraskap som studeras av föräldrar världen över. Gå kursen hemma via nätet genom video och videokonferens.

Så här genomförs distanskursen

Kursen består av 8 timmar video på nätet med dr Neufeld att ses på valfri tid, samt 10 sessioner svensk handledning via videokonferens med Jonas Himmelstrand på mådagkvällar kl. 20.30-21.30
Kursen börjar 7 oktober 2019

OBS! Medlemmar i Haro får kursen till ett reducerat pris. Gå hela kursen för bara 500 kr!

Info och medlemsanmälan här:
www.haro-info.se/p2p1.html



Arrangör: Svenska Neufeld-institutet • www.neufeld.se • info@neufeldinstitutet.se • telefon: 08-20 01 14

Haro i samarbete med Svenska Neufeld-institutet

VÄLKOMMEN PÅ
Samtal
Mödrar
emellan

Finaste mammor,

Senaste året har vi fått tillfälle att träffa flera av er medlemmar på olika platser runt om i landet. Om och om igen har vi berörts av era berättelser. Ingen berättelse har varit den andra helt lik, men likheter har vi ändå funnit.

Om och om igen har vi fått höra, särskilt mammor, berätta om hur de ifrågasatts för sitt val att ta hand om sina egna barn. Mammor som ibland undrar om de orkar fortsätta. Era historier inspirerar oss och gör att vi vill kämpa ännu hårdare för att vara en röst för er och en röst för barnen! Därför startar vi nu ett nytt initiativ som vi kallar "Samtal Mödrar Emellan" där vi i små grupper träffas online eller på plats i din stad för att helt enkelt prata av oss - mödrar emellan. Det blir ett tillfälle att lära känna, dela erfarenheter och utmaningar i mödrskapet och lyssna och stödja varandra i val och kval.

Förhoppningen är både att nya kontakter ska knytas, mammor ska stärkas och att nya idéer ska formas om hur vi kan få till en förändring. För visst kan man undra hur något så självklart och vackert, som att vilja ta hand om sina egna barn, kunnat bli så stigmatiserat?

Kom och lyssna, dela och bolla tankar och idéer om hur vi kan påverka och få till en förändring!

Vill du vara med på något av våra kommande samtal online?

Skicka in din intresseanmälan till malena.fornes@haro.se så hör vi av oss!

Vill du att vi ska komma till din stad?

Tipsa andra du känner och hör av er, så kanske nästa tillfälle blir hos just er!

Vill du ta med en vän som inte är medlem i Haro?

Självklart får du det!

Hoppas vi ses!



ANKNYTNING

Som förälder har vi den underbara möjligheten och oerhört viktiga uppgiften att ge våra barn en bra start i livet! Genom att utveckla ett starkt känslomässigt band, det vi kallar anknytning, mellan förälder och barn, ger vi dem den bästa grund vi kan ge dem. När vi svarar på våra barns behov med värme och pålitlighet läggs grunden för en trygg anknytning. En trygg anknytning har positiva effekter under hela barnets liv och är nödvändig för deras utveckling under de tidiga åren. Tänk vad viktigt!

Låt oss ta en lite närmre titt på några av de många effekterna en trygg anknytning ger våra barn. Genom att förstå vidden och varför det är bra kommer oftast motivationen på köpet. Därför börjar vi just där.

1. Optimal hjärnutveckling. Under barnens 3 första år sker en snabb och stor tillväxt av deras hjärna. Ungefär 80% av barnets hjärna har utvecklats vid 3 års ålder! Men denna fantastiska hjärnutveckling blir bara optimal om förhållandena är gynnsamma. Man har sett att den sunda hjärnutvecklingen beror på ett kärleksfullt band - anknytning, till förälder eller primär anknytningsperson. Detta kan kännas hisnande men sker egentligen helt naturligt i en varm, kärleksfull och pålitlig relation och miljö.

2. God självkänsla. Barns självkänsla byggs när de känner sig sedda och när den primära anknytningspersonen är närvarande och visar intresse för dem.

Det krävs dock inte bara fysisk närvaro utan också att du psykiskt och emotionellt är där för ditt barn. Telefonen kan så lätt kalla men att istället prioritera närvaro med ditt barn betyder mer för ditt barn än man kanske inser. I lekparken hör man för jämnarna barn som glatt ropar: Titta mamma! Titta pappa när jag åker! Ibland misstar föräldrar situationen och berömmar trots att allt de egentligen behöver - mer än beröm - är att föräldern ser dem. Barnet behöver bli sett och känna att det är intressant nog att vara med.

3. God känslomässig reglering. Detta innebär förmågan att förstå och hantera känslor på ett hälsosamt sätt. Små barn kan till en början inte hantera eller förstå sina känslor själva. De behöver en kärleksfull vuxen som är där i stunden och som låter dem känna sina känslor. Någon som bekräftar, tröstar, tolkar och sätter ord på känslorna och visar dem hur de kan uttrycka och känna dem på ett hälsosamt sätt. Genom att vara närvarande, i tid och sinne, kan vi vara där för våra barn alla de tillfällen då de behöver oss som mest.

4. Förmågan att skapa trygga & djupa framtida relationer. Visste du att den anknytning som du bygger upp till ditt barn nu avgör till stor del hur deras anknytning blir till deras barn och partner i framtiden? Vi kan genom vår trygga anknytning skapa trygga anknytningsmönster. Vår anknytning får alltså förhoppningsvis positiva konsekvenser även för nästa generation!

5. Barn lyssnar och lär bäst av dem de har en anknytning till. Genom en god anknytning har vi förmågan att leda, lära och vägleda våra barn på ett bättre sätt. Min mamma som nu är pensionerad, var en lärare uti fingerspetsarna och den mest engagerade lärare jag mött. En bekant som var nybliven lärare kom till mamma för råd om en pojke i hennes klass. Han var stökig och svårhanterbar och hon visste inte hur hon skulle ta sig an honom. Mamma svarade: Älska honom!

Rita Pierson, känd lärare sedan 40 år och dedikerad utbildare, hörde en kollega till henne säga "Jag får inte betalt för att gilla barnen". Hennes svar var: "Barn lär sig inte av människor som de inte gillar." Så vist. Varför? Anknytning. Barn lyssnar och lär av de som de har en relation eller anknytning till. Det är viktigt för både lärare och för oss som föräldrar att förstå. Vi lär oss bäst ifrån de som vi känner tillit till eller har en relation till.

Keep in mind!

Anknytning är sårbart. Svek eller ignorans i en stark relation gör ont och sårar. Därför är det så viktigt att vi tar det ansvar det är att vara en primär anknytningsperson på allvar. Den primära anknytningen bör vara till just oss som vuxna och föräldrar eller nära anhörig. Vi som älskar barnet ovillkorligt och alltid sätter barnets bästa främst. I vänskapsrelationer bland jämnåriga är det större risk att bli sårad. Andra relationer än föräldrar eller nära anhöriga är oftast flyktiga och bör därför inte ta över den primära anknytningen från de personer som finns långsiktigt i barnets liv.



Tips!

Kurser:

Power to parent I-III: The vital connection - Neufeldinstitutet

Artiklar:

"Attachment Theory: How to help young children acquire a secure attachment", Sir Richard Bowlby

"The importance of early bonding on the long-term mental health and resilience in children", Robert Winston & Rebecca Chicot

"Babies are not born resilient", Erica Komisar

Böcker:

Kärlekens roll, Sue Gerhart

Being there, Why prioritizing motherhood in the first three years matters, Erica Komisar

Våga ta plats i ditt barns liv, Gordon Neufeld & Gabor Maté

DET FINNS EN VÄRLD AV
INFORMATION DÄR UTE!
ÄR DU INTRESSERAD AV ATT
LÄRA DIG MER?
DÅ HAR DU HÄR NÅGRA AV MINA
TIPS!



”

*When a child
walks in the
room, your child
or anybody else's
child, do your
eyes light up?
That's what
they're looking
for.*

”

Toni Morrison
Författare

SÅ HUR GÖR JAG FÖR ATT EN TRYGG ANKNYTNING SKA UTVECKLAS?

Anknytningen börjar med att du som primär anknytningsperson, finns där ofta, mycket, nära och med kärlek. En trygg anknytning utvecklas när du som förälder känsligt lyssnar till ditt lilla barns signaler och kommunikation och svarar snabbt, förutsägbart och väntat. Barnet ska veta vad de kan vänta sig av dig och kunna lita tryggt på att få tröst, närhet, och basala behov tillgodosedda varje gång. Med fortsatt värme, ögonkontakt, gränser, lek och närvaro till våra barn får de en trygg och god anknytning.

Den kanadensiska utvecklingspsykologen Dr Gordon Neufeld säger ofta att ditt barn behöver känna: "An invitation to exist in your presence". Jag älskar detta! Han pratar alltså om en inbjudan att vara i din närhet. Känner ditt barn att de har en ständig inbjudan att vara i din närhet? Känner ditt barn en värme och kärlek som utstrålar att här är jag välkommen och efterlängtat? Ibland är vi trötta, vi kanske rentav inte mår helt bra, men trots det så behöver vi visa att barnet är välkommet och önskat i vår närhet. Även för oss vuxna är det obehagligt och sårbart att komma in i ett rum med människor och få känslan av att inte vara välkommen eller önskad. Tänk då hur det känns för ett litet barn som är utsatt på ett helt annat sätt. Hur viktigt och värdefullt det är för barnets självkänsla och för relationen att få känna känslan av acceptans och inbjudan av oss.

Vi måste värdera och låta anknytningsprocessen som normalt tar cirka 5-6 år att få ha sin gång. Vid 12-24 månader når processen sin kulmen och barnet är då extra känslig för separation från sina närmaste anknytningspersoner. Vid cirka 33-36 månader (runt 3 års ålder) har den avtagit tillräckligt så att barnet kan tolerera korta perioder av separation utan att processen störs och anknytningen behålls. Ibland vördar vi inte denna process utan vill i förtid att barnet ska bli självständigt och socialiseras. När vi gör detta får vi dock snarare motsatt effekt. Självständigheten utvecklas nämligen med utgångspunkt i en trygg anknytningsrelation där de först fått vara beroende och totalt litat på oss. Om förhållandena har varit bra brukar barnet vid 5-6 års ålder ha utvecklat sin anknytningsprocess färdigt. Betyder det att vi inte behöver finnas där för dem längre? Inte alls. Vi bibehåller anknytningen sedan genom fortsatt omtanke, vägledning och pålitlighet.

Med en trygg anknytning är barnet redo att nyfiket utforska världen! Våra barn är individer med egna viljor, olika liv och vägval. En trygg anknytning till oss är något av det mest värdefulla vi kan ge våra barn. Prioritera dem, välkomna dem och älska dem ovillkorligt - idag och alltid.//

Caroline Höglund

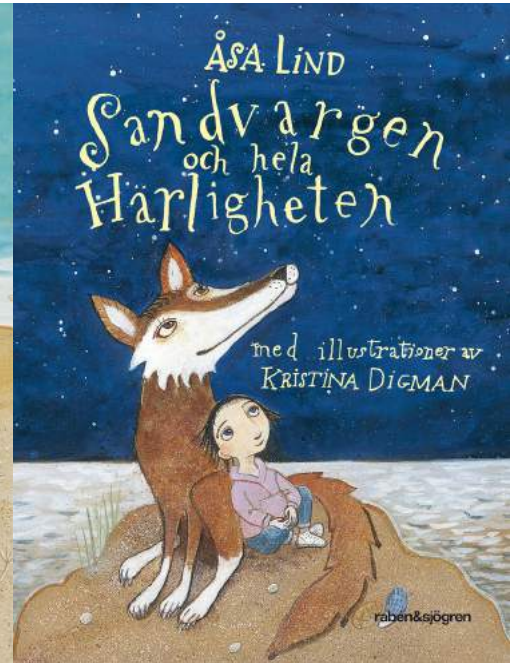
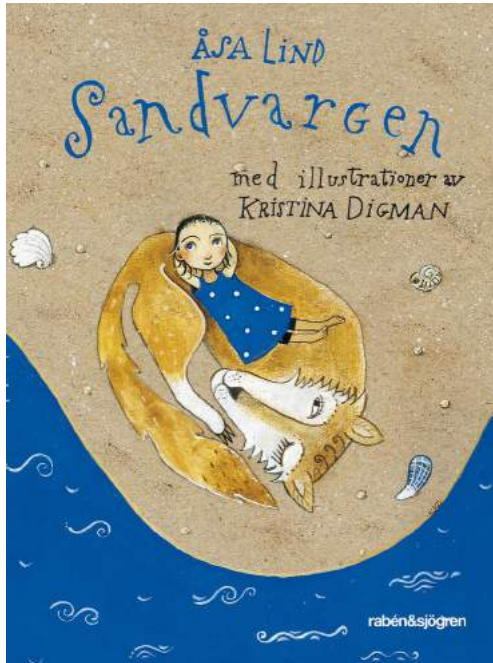


Boktips?

Vi söker alltid efter boktips/recensioner på böcker inom Haros tema. Det kan vara en ljuvlig barnbok du och ditt barn upptäckt eller en vuxenbok som handlar om barn på olika sätt.

Skicka ditt tips till redaktionen@haro.se

Barnbokstips!



av Åsa Lind

Zackarina bor i ett hus vid havet med sina föräldrar. För det mesta leker hon själv på stranden. Men en dag träffar hon på Sandvargen, som är alldeles glittergul och öronspetsig. Sandvargen är en varelse som vet allting och som varit överallt och alltid funnits. Tillsammans med Sandvargen utforskar Zackarina små och stora vardagsfilosofiska frågor: Varför lyckas inte pappa släppa tidningen? Han är ju förhäxad såklart, säger Sandvargen. Vilket är det svåraste jobbet? -Att göra ingenting. Varför får man blåmärken när man gör farliga saker? -De är modighetsmedaljer!

Det är den lilla världen och de stora tankarna, vardag och fantasi, allt beskrivet med ett vackert och påhittigt språk. Kapitlena är fristående och kan inmundigas i den takt man finner lagom. Boken slår an precis lagom ton för barn mellan 5 och 9 år och det är deras perspektiv som är i fokus. Barnen får någon som sätter ord på frågorna man har om hur lång tid "snart" är eller på känslor av otillräcklighet. Som vuxen påminns man om hur världen ser ut från ett barns ögon och den är en motvikt till det jäktade tempot vi skapar som vuxna.

I vår familj har böckerna om Sandvargen varit en sådan bok som både stora och små har sett fram emot att läsa innan läggdags. Det har nästan varit som att Sandvargen lagt på oss ett varmt täcke av nyfikenhet, vänskap och förundran över livets storhet, i det lilla.//

Evelina Hägglund

”

-Är tiden faktiskt så där som du sa? frågade Zackarina. Så där stor, menar jag.

- Absolut, sa Sandvargen. Den är så stor att man inte kan se slutet på den. Och knappt början heller, Ja, inte härifrån i alla fall.

- Så då är det inte så där särskilt ont om tid då? sa Zackarina. Sandvargen log mot henne med tusen vita snäckskalständer.

- Tid, sa han. Tid är det verkligen inte ont om.

”



FAMILJENS FAVORITRECEPT

INGREDIENSER:

- Ca 1kg Fläskytterfilé
(Går bra med fläskfilé eller kyckling också -
men fläskytterfilé faller sönder sådär ljuvligt)
- 3 dl grädde
- 5 dl crème fraiche
- 1 tsk sambal Oelek
- 0,5-1 dl mushroom soya
- En skvätt kalvbuljong

Tips!

Släng i svamp också så får du en härlig höstfeeling! Det bästa med maten: Blir vansinnigt gott, barnen gillar det, behöver inte stå i köket mer än 15 min, behöver inte fixa sås bredvid -allt i ett!

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt på ugnen på 175 grader (ca 160 varmluft).
2. Putsa köttet och skär det i 1 cm stora skivor. Lägg i ugnnsform så att köttet sprider ut sig på botten
3. Blanda alla övriga ingredienser i en bunke och häll sedan över köttet. Köttet ska helst vara täckt så mycket det går.
4. In i mitten av ugnen i ca 1 timme.
5. Koka ris och hacka sallad så att det är färdigt samtidigt som köttet -middag klar!

Recept: Julia Olsson

ERNST OCH ANKNYTNING

I början av sommaren gjöt vi nytt golv i ett gammalt hus som vi ska flytta till. Sedan dess har det bara fått stå. Den grådaskiga betongplattan är varken ståtlig eller storslagen, men den ska bära upp precis allt annat som ska in i huset. Betongen tar flera månader på sig att brinna klart och bli genomtorr. Det är slående att det just nu ser ut som om ingenting händer – och ändå pågår renoveringens viktigaste fas. Ja, det är inte läge att kalla dit Ernst Kirchsteiger för att handmåla tapeter, puffa kuddar eller fixa mysbelysning tillverkad av drivved eller rundstavar, dagen efter en gjutning.

Den osynliga grunden, de späda rötterna, den trygga hamnen, hemmabasen... bilderna kan vara många, alla med olika begränsningar och förtjänster, när anknytning ska beskrivas. Ibland kan jag känna att ett gäng akademiska poäng i psykologi vore på sin plats för att bättre kunna orda i ämnet. Det vore för all del väldigt givande att djupdyka så pass, men på ett sätt finns kunskapen redan förvärvat, ordlös och intuitiv.

Föräldragenerationen av i dag befinner sig dock i en ny sits – att behöva försvara det självklara. En blick i historiens backspegel visar, inte nödvändigtvis mer forskning och formulering kring anknytning, men däremot ett hedrande och en förståelse av den. Det finns liksom nu levande personer som hade små barn innan förskolan slog igenom på bred front, som funderade på vad nyttan med denna nymodighet var. Varför skulle någon annan ta hand om mitt barn, en stor del av veckans vakna tid?

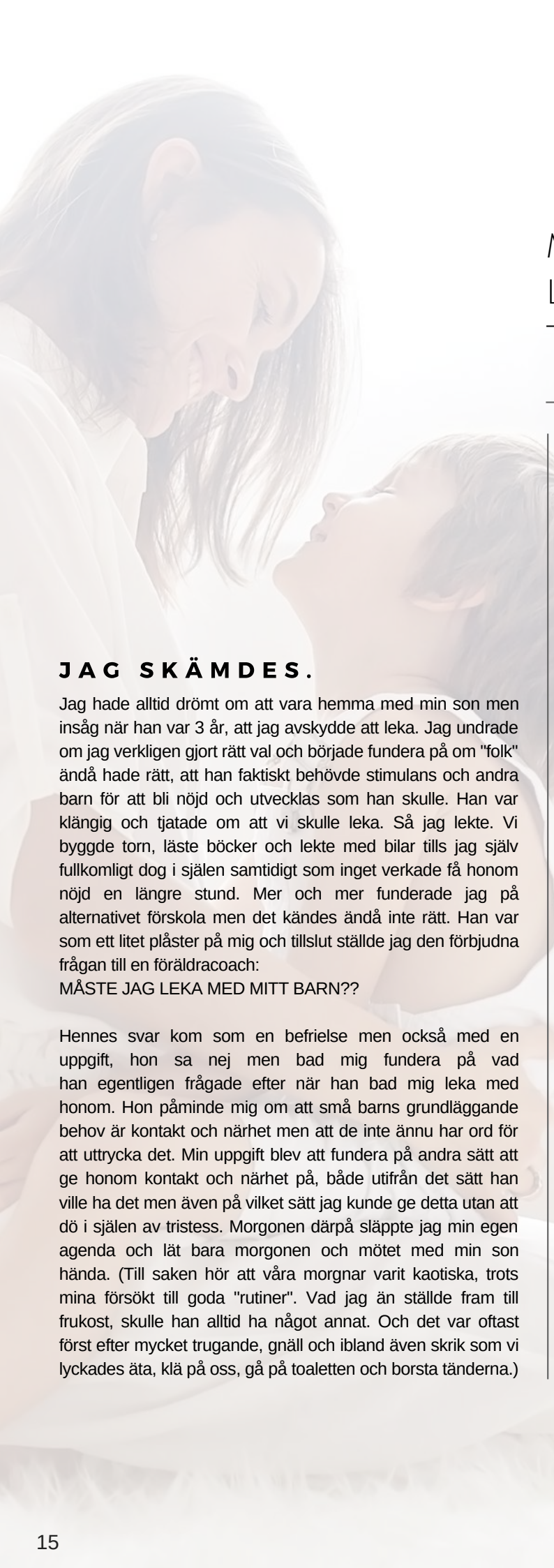
Knappt en mansålder senare: vi famlar och svamlar och behöver försvara det avvikande – att själva ta hand om våra barn för att vi tror att det främjar en god anknytning. Eller kanske bara för att det känns väldigt naturligt och rätt. För att vår egen mamma gjorde så. Eller kanske för att hon inte gjorde så.

Det är ingen lätt uppgift att få någon annan att se det osynliga, men som ändå är verkligt. Det är ingen lätt uppgift att förklara att när vi matar, vaggar, tröstar, sköter, busar, leker, promenerar, läser, borstar tänder, sjunger, pysslar, eller för all del bara *är* tillsammans med våra barn, så sker något magiskt. Betongen stelnar. En liten person får en stabil grund inbyggd, och tryggheten i anknytningen till mamma och pappa blir en mönsterbild för alla kommande relationer. Kanske behöver vi inte förklara oss eller försvara oss. Men om vi ifrågasätts på ett sådant sätt att tvivlet sakta kryper på, då kan kunskap vara ett gott vaccin.

För egen del öppnades en ny värld när jag gick min första kurs genom svenska Neufeld-institutet. Inte minst beskrivningarna av begreppet anknytning var revolutionerande. Att det går att vara anknuten i olika hög grad var en aha-grej för mig. Att det liksom inte är bara på eller av utan att det går att urskilja olika faser av anknytningen. Att se och få hjälp att sätta ord på vad som sker i allt det där vardagliga gjorde mycket för min "yrkesstolthet" som hemmamamma.

De flesta tycker nog att det är roligare att se när tapeterna kommer på plats, köket börjar ta form och kuddarna matchas, snarare än när betongen bara är och inte får belastas i förtid. Men den tiden behövs. Processen kan inte forceras, inte utan att hållfastheten påverkas. Mödravården uppmuntrar till anknytningens första fas – den som innebär att skapa närhet som kan uppfattas av sinnen. När barnet närmar sig ettårsdagen finns ett starkt tryck på oss som föräldrar att starta forceringen. Anknytningen ska anses färdig när den just bara har börjat.//

Lina Hagström



MÅSTE JAG LEKA MED MIN TREÅRING?

JAG SKÄMDES.

Jag hade alltid drömt om att vara hemma med min son men insåg när han var 3 år, att jag avskydde att leka. Jag undrade om jag verkligen gjort rätt val och började fundera på om "folk" ändå hade rätt, att han faktiskt behövde stimulans och andra barn för att bli nöjd och utvecklas som han skulle. Han var klängig och tjatade om att vi skulle leka. Så jag lekte. Vi byggde torn, läste böcker och lekte med bilar tills jag själv fullkomligt dog i själen samtidigt som inget verkade få honom nöjd en längre stund. Mer och mer funderade jag på alternativet förskola men det kändes ändå inte rätt. Han var som ett litet plåster på mig och tillslut ställde jag den förbjudna frågan till en föräldracoach:

MÅSTE JAG LEKA MED MITT BARN??

Hennes svar kom som en befrielse men också med en uppgift, hon sa nej men bad mig fundera på vad han egentligen frågade efter när han bad mig leka med honom. Hon påminde mig om att små barns grundläggande behov är kontakt och närhet men att de inte ännu har ord för att uttrycka det. Min uppgift blev att fundera på andra sätt att ge honom kontakt och närhet på, både utifrån det sätt han ville ha det men även på vilket sätt jag kunde ge detta utan att dö i själen av tristess. Morgonen därpå släppte jag min egen agenda och lät bara morgonen och mötet med min son hända. (Till saken hör att våra morgnar varit kaotiska, trots mina försök till goda "rutiner". Vad jag än ställde fram till frukost, skulle han alltid ha något annat. Och det var oftast först efter mycket trugande, gnäll och ibland även skrik som vi lyckades äta, klä på oss, gå på toaletten och borsta tänderna.)

Åter till morgonen. Väl inne i köket när det var dags för frukost stannade jag upp en sekund och undrade vad HAN kunde tänkas vilja och behöva denna morgon. Plötsligt sa han: "Upp, upp upp mamma!" Jag tog upp honom i mina armar och han tryckte upp sina små knytnävar under min hals som för att värma dem. Jag satte mig med honom i knät på en stol i köket, utan en susning om vad jag skulle göra härnäst. Plötsligt kände jag hur han helt och hållet bara smälte och slappnade av med sina små händer under min hals, grensle över mina höfter och med huvudet mot mitt bröst.

TROTS ATT JAG SATT PÅ EN
KALL OCH HÅRD STOL I KÖKET
RÖRDE JAG MIG INTE UR
FLÄCKEN OCH SMÄLTE IN I
STUNDEN MED HONOM.

Efter närmare 10 minuter av total tystnad lyfte han på huvudet och tittade på mig och frågade något. Vi började prata och satt där i säkert 5 min och pratade om allt och inget. Sen flög han upp och skulle ha frukost. Frukosten gick som en dans, inte ett pip om vad som stod på bordet och direkt efter att han ätit klart rusade han in i vardagsrummet för att leka, och som han lekte! En lång stund lekte han både högt och lågt med full fantasi utan att ens titta på mig. Efter ett bra tag - efter någon timma eller två kom han till mig som för att "tanka" lite mys igen. Och så fortsatte det. Det tog inte många dagar innan han började säga "Mamma - gosa!" Min son är nu 6 år och att "gosa" har blivit en nödvändighet innan vi sätter igång med alla andra "måsten". Vi har också hittat fler sätt att "fylla på" som passar oss båda - att berätta egna sagor, läsa böcker, spela kluriga spel, sjunga, dansa eller göra yoga gör att vi båda får energi och kan njuta av stunden varefter han susar iväg med full fantasi för att leka, cykla eller bygga i timmar innan det är dags igen. Vissa dagar har jag bara inte lust, ork eller tänker att "jag ska bara"... men då blir han som ett gnällande plåster igen tills tanken är full igen. //

Anonym

MITT VAL

Jenny Odälv

Barn!?

Nej, det vill jag inte ha, jag vill ha en bra utbildning och jobba dygnet runt. Så lät det när jag var tonåring. Jag sa tidigt att jag inte vill ha barn, det var inget för mig. Jag minns när jag och maken satt i köket och pratade om barn, ingen av oss var så sugna men vi insåg att när vi blir äldre kanske vi vill ha barnbarn, så vi kom överens om att ett barn får det bli. MEN jag tänkte då inte vara hemma mer än ett år sen skulle jag minsann jobba igen....Så kom sonen, så fantastisk! Vad jag njöt att detta barn, så gick ett år, och så var det dags att funderar på förskola, men nej, inte innan han börjar prata... Vi väntade tills han var närmare två år. En dag några månader senare, när jag kom och hämtade honom berättade förskoleläraren att de hade haft de så mysigt; hon och sonen hade suttit och läst böcker tillsammans hela eftermiddagen. Jag blev så avundsjuk, det ville ju jag göra, så jag gick hem och sa att jag vill inte jobba en dag till! Ok, sa maken, sluta jobba och njut av vår son. Så kom son nummer två och sen en dotter... 11 år blev det hemma med barnen och vad mycket kul vi gjort. Men en dag, två hade börjat skolan och den tredje ville börja på förskolan och jag kände att det var dags för mig också att börja jobba igen. Fick första jobbet jag sökte, de tyckte det var en väldigt bra merit att varit hemma med barnen. Nu jobbar jag lite lagom, kaffet är oftast redo när barnen kommer hem från skolan och vi hinner prata om vad som hänt under dagen. Tack å lov att vi bestämde att vi ville ha barnbarn, vad vore livet utan våra tre fantastiska ungar? //



*Att höra människors historier och vägval är givande
och stärkande! Skulle du kunna tänka dig att dela
din? Hur kommer det sig att du valde att stanna
hemma längre än normen med dina barn?*

Maila oss: redaktionen@haro.se



Har du en fråga angående barn?

Vår psykolog Caroline svarar på era frågor i tidningen Haro. Frågan kan vara hypotetisk och du kan självklart vara anonym.

Skicka din fråga till: caroline.elfors@haro.se

Historik om anknytningsteorin!

"Anknytningsteorin är ett psykologiskt kunskapsfält som har sitt ursprung i John Bowlbys arbeten från 1950-talet och framåt. Bowlby bedrev bland annat studier på ungdomar som hamnat på kant med tillvaron. Vad de hade gemensamt var mycket ofta problematiska relationer till sina mödrar."

Wikipedia

Värva en medlem i höst!

*Per Kågesons bok Fäinställda: men inte på mannens villkor och barnens bekostnad blir din, och din vän får ett års gratis medlemskap (ord. pris 200 kr). Den värvade får Haros tidning, och får nästa höst ta ställning till om han eller hon vill fortsätta vara medlem (genom att då betala medlemsavgiften). Missa inte detta tillfälle! Maila oss på **info@haro.se** din adress, och glöm inte att uppgive den värvades namn, adress, födelseår (inte hela personnumret) och e-post. Skriv "Värvarokampanj 2019" i ämnesraden. Erbjudandet gäller till årsskiftet. Premien gäller så långt lagret räcker.*

FLYTTAT?

Vänligen hör av dig till oss för adressändring! Skicka ett mail till: registrator@haro.se med din nya adress!





TYSTA TÅRAR SOM FALLER

*En mamma ska till varje pris jobba
Med barnen på dagis sitt hjärta krossa
Tysta tårar som faller från öga
Att önska och klaga det hjälper föga*

*Nej hon ska arbeta och slita sitt hår
Följa de normer som i samhället rå
Vad händer med mammor och våra barn
När hjärtat snärjs fast i kvinnofällans garn*

*För just häri är fällans sanna jag
Kvinnans "rätt" att jobba som tycks ha blivit lag
Nåde den mamma som hemma med barn är
Som väljer själv i jante-landets unkna sfär*

*Lyckans tårar kan dock där fritt få falla
Få höra barnets första ljuva ord framtralla
Se hennes försök till små stapplande steg
Tack och lov att det är mot mig hon stolt ler*

DIKT AV: CHRISTINA JARDENIUS, ÖREBRO

NEUFELD SPALTEN

Anknytning – människans viktigaste instinkt



Den anknytningsteori som John Bowlby formulerade på 1950-talet om barns anknytning under de första åren har senare vidgats till alla åldrar av pionjären dr Gordon Neufeld. Att vuxna kan vara ifrån varandra längre tider än småbarn beror inte på att anknytningen är oviktig utan på att vuxna har mer sofistikerade sätt att behålla anknytningen vid fysisk separation. Med dagens "anknytningsteknologier" – e-post, skype och sociala medier – är det lättare än någonsin att behålla kontakten med nära och kära även när man är geografiskt åtskild.

Anknytning är människans viktigaste behov och viktigare än både mat och fysisk säkerhet. Det nyfödda barnet vet instinktivt att dess första och viktigaste uppgift är att knyta an till en annan för att säkra sin överlevnad. Denna "andra" är typiskt barnets mamma. Det finns de som menar att engelskans "mother" är en språklig förenkling av "my other", alltså "min andra person" som kommer att sörja för alla mina behov av mat, säkerhet, värme, omvårdnad och tröst under de första åren. I den perfekta världen är denna anknytning evig och utvidgas så småningom till den andra föräldern, släktingar och senare till vuxna relationer. Men förmågan till anknytning bör utvecklas redan under småbarnsåren. Vid 4-5 års åldern har hjärnan mognat till en nivå där den kan uppleva känslan kärlek. Barnet märker att känslan kärlek inte

försvinner bara för att mamma eller pappa är borta några timmar. Anknytningen består och barnet kan börja känna sig trygg i att mamma och pappa finns kvar även vid viss fysisk frånvaro. Runt skolåldern upptäcker vi den djupaste möjligheten till anknytning, att dela våra inre tankar och känslor med dem vi är anknutna till. På så sätt kan vi som vuxna känna oss nära även vid en längre fysisk separation.

Vi är alltså inte ämnade att separera. Vi är ämnade att som vuxna knyta på den djupaste nivån där vi samtidigt kan vara fullt anknutna och fullt självständiga, samt kan hantera att vara ifrån varandra. En djup anknytning begränsar aldrig vår individualitet, osjälvständighet kommer av ytliga anknytningar. Inte heller är verklig självständighet möjlig utan djupa anknytningar.

Anknytningens kraft har vi alla upplevt när vi sett ett litet barn, eller en kattunge, hundvalp eller lejonunge. Vår beskyddarinstinkt väcks bara vi har ett någorlunda öppet hjärta. På samma sätt kan vi instinktivt känna när någon knyter an till oss. Vi tycker om personen, vi tolererar deras egenheter. När den besvärliga eleven börjar knyta an till sin lärare börjar läraren känna värme för eleven, trots kanske jobbiga beteendeproblem.



Jonas Himmelstrand

TEMAN *på tidigare nummer av tidningen Haro*

Hemmaliv	Förtroende
Tid	Hållbart föräldraskap
Liten blir stor	Känslor
Hälsa	Att vara mamma i Sverige
Historia	Utmaningar
Pengar	Förändringar
Lek	Längtan och kärlek
Traditioner	Möter vi barns behov i Sverige?
Val	Disciplin
Föräldrar - Ansvar	Pappa
Generationer	Högekänslighet
Skolan	Vägval
Födelse	Work-family balance - Den
Kärlek	glömda obalansen
Resan	Jämställdhet

*Skulle du vilja se
något tema på en
tidning igen? Har du
idéer eller önskemål
om teman att ta upp?*

*Maila till oss på:
redaktionen@haro.se*

BARNENS SIDA



Välkommen till Barnens sida!
Här kommer vi visa upp teckningar som
era barn skickat in eller olika pyssel.

Vill ditt barn bidra med en teckning? Har
du ett pysseltips att dela med dig av?
Skicka in till oss på redaktionen@haro.se

Märk gärna med namn och förklaring
till teckningen eller pysseltipset.

*Var inte för snabb med
att slänga
möbelförpackningarna,
de kan ju skapas om till
tjusiga skor! I alla fall om
man har fantasi som
Ingrid Palm, 6 år.*



TILL SIST STILLE

Anknytning är en viktig process, som leder till nära, bestående relationer och en fortsatt förmåga att bilda nya under livet. Barn tycks ha en naturlig drift att söka närhet hos någon tidig signifikant person. Hur skiljer sig denna medfödda strävan från det som ibland kallas prägling hos andra djur? Barn verkar också ha ett nödvändigt behov av att etablera närhet i en ömsesidig, varaktig förbindelse. Vad kräver detta för typ av reciprok, positiv förstärkning från de båda parternas sida? Även i senare utvecklingsskeden i livet tycks människor vilja ha och lyckas få djupa anknytningar.

Vilka sammanvävda komponenter eller faser verkar behöva finnas för att lyckosamt etablera en fast anknytning?

Man kan urskilja:

1. *Kontakt med objektet via de fem sinnen: syn, hörsel, känsel, lukt och smak;*
2. *Upplevelse av och önskan efter likhet med objektet;*
3. *Känslan av tillhörighet och ömsesidigt beroende;*
4. *Insikten av objektets speciella betydelse;*
5. *Uppkomsten av ömsinta känslor i riktning mot kärlek;*
6. *Förvisningen att vara sedd och bekräftad.*

För mig verkar anknytningsförloppet ha stora likheter med att bli förälskad eller kär, vilket man ju kan bli under olika stadier i livet, om ett lämpligt och ofta oväntat fönster öppnar sig. Är det så, att man måste ha uppnått en säker anknytning såsom barn för att tryggt våga söka varaktiga relationer som vuxen? Kan en utebliven eller ofullständig anknytning i barnstadiet på något sätt kompenseras eller repareras? Är så kallade grärotsbarn ett exempel på detta? Det finns många frågor att forska kring. Det finns också en hel del framförd kritik mot enskildheter i anknytningsteorin, som tål att beaktas.

Vilka faktorer anses försvåra eller omöjliggöra en trygg anknytning för främst barn? Vissa ogynnsamma beteenden eller reaktioner hos det tilltänkta anknytningsobjektet har framhållits:

- a/ objektet är undvikande eller till och med avstötande;*
- b/ objektet uppvisar ambivalenta känslor eller motstridande, svåruppfyllda önskemål;*
- c/ objektet verkar förvirrat eller desorganiserat.*

Det märks ofta på barns senare kontaktsökande strategier vilken otrygghet i anknytningsavseende, som det varit utsatt för. De, som varit utsatta för undvikande beteende, uppvisar ofta distans till sina medmänniskor och nöjer sig med ytliga relationer.

De, som råkat ut för ambivalenta reaktioner, känner osäkerhet, rädsla och separationsångest i senare relationer. Barn med desorganiserade anknytningsobjekt löper störst risk för svåra relationsstörningar och har större risk för allvarliga psykosociala problem, som kan behöva sakkunnig terapi.

En sak, som är särskilt viktig för småbarnsföräldrar att begrunda, är, huruvida den naturliga föräldraanknytningen kan fullgott ersättas med ambitiösa pedagoger i offentliga institutioner? För min del är jag övertygad om, att små barn med otrolig pricksäkerhet känner igen äkthet och genomskådar oäkthet. Ett aldrig så teoretiskt korrekt uppträdande kan inte substituera ett samspel baserat på genuina känslor av samhörighet.

En intressant artikel i Läkartidningen 2009:9 av Magnus Kihlbom påpekar att vissa anknytningsteoretiker "fegar ur i fråga om slutsatser om kvaliteten i förskolans verksamhet". Han framhåller även: "Personalomsättningen – det vill säga förlust av anknytningsperson – över såväl dagens timmar som veckor och månader är hög, liksom sjukskrivningsfrekvensen. ... Vad betyder detta för utvecklingen hos de 40 procent av alla förskolebarn som har, eller är på väg att utveckla, en otrygg anknytning?"

Leif Stille



NÄSTA NUMMER

Nästa nummer av Haro kommer att handla om **"Räcker jag till?"**.

Föräldraskapet kan väcka många frågor: Klarar jag det här? Kan jag ge mina barn vad de behöver? Vart tar jag själv vägen i den intensiva vardagen och vad gör man när man känner att förskolans hurtfriska pedagog skulle göra jobbet bättre?

Vi vill ta del av dina tankar och erfarenheter. Maximalt teckenomfång 3500 (inklusive blanksteg).

Välkommen med ditt bidrag till oss **senast den 1 november**. Skicka till redaktionen@haro.se



VILL DU HA KONTAKT MED NÅGON I DITT DISTRIKT?

Norrbottnen:
Ingrid Sandberg
ingrid@komsams.se

Uppland:
Ylva Thatal
damei5@hotmail.com

Halland:
Malin Larsson
malinlarsson1@telia.com

Kronoberg:
Emma Faxén
emma.josefina@yahoo.se

Västerbotten:
Ann-Charlotte Carlsson
ac2.carlsson@gmail.com

Örebro:
Karin Bengtsson
karin.bengtsson@haro.se

Kalmar:
Karin Yngman
karin.yngman@telia.se

Södermanland:
Lina Peters
peters.lina@gmail.com

Jämtland:
Åsa Jansson
asa_stardust@hotmail.com

Stockholm:
Julia Olsson
juliaz_m@hotmail.com

Gotland:
Viktoria Klint
solkliint@telia.com

Dalarna:
Marie Fyrby
marie.fyrby@telia.com

Skåne:
Caroline Gustafsson
caroline84gustafsson@hotmail.com

Jönköping:
Maria Wernersson
mejamy@gmail.com

Gävleborg:
Annika Sjökvist
johansjokvist@hotmail.com

Östergötland:
Ida Lewald
ida.lewald@telia.com

Värmland:
Marlene Augustine
augustin.marlene@gmail.com

POSTTIDNING B

Returadress:
Riksorganisationen haro
c/o Sam Bengtsson
Kiselvågen 13
70374 Örebro



“WHAT ATTACHMENT PROVIDES IS A SECURE BASE FOR A CHILD TO
MOVE AWAY FROM AND EXPLORE THE WORLD, AND A HAVEN OF
SAFETY TO MOVE BACK TO WHEN THE WORLD IS TOO STRESSFUL.”

Susan Berger, Developmental psychologist