Princip 4

Självständighet inkluderar samhörighet



#

# Trygg anknytning innebär balans mellan samhörighet och självständighet.

Förra veckan



Den här veckan…



#

#

Samhörighet Självständighet

#

#

* Svårigheter att hitta en balans finns i alla relationer
* Att hitta en fungerande balans är en pågående process i alla relationer

#

#

# Relationen mellan förälder och ett litet barn



* Relationen väger över mot närhet
* I takt med att barnet växer låter föräldern barnet utforska välden, öka sin självständighet men finns där för att ingripa vid behov.

Relationen mellan förälder och tonåring:

# Ett ökat behov av självständighet



* Nya anknytningsrelationer utvecklas till kamrater, kärlekspartners men forskningen visar att föräldrar är de primära anknytningspersoner även under tonårstiden.
* Balansen mellan samhörighet och självständighet kan vara svår och utmanande
* Att balansera olika anknytningsrelationer kan vara svårt

# Spädbarnstiden

R1-1: Hur hjälpte du ditt lilla barn att somna?

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

## R1-2: Hur kändes det när de här sakerna inte hjälpte?

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

## R1-3: Kommer du ihåg första gången ditt barn sov hela natten? Hur kändes det?

|  |
| --- |
|  |

# Förskoleåldern

* Barnen leker sedan kollar de av var föräldern är, sedan fortsätter de att leka (tänk på hur de ser ut på en lekplats)
* Osynliga gummiband

R2-1: Kan du komma på andra situationer när det kan vara så?

|  |
| --- |
|  |

## R2-2: Hur tror ni att era barn kände sig när de kom för långt bort och inte såg er längre?

|  |
| --- |
|  |

## R2-3: Vad hände med er när ni inte kunde se era barn?

|  |
| --- |
|  |

* Barn utvecklar sin egen självständighet/autonomi inom anknytningsrelationens trygga ram.
* Trygghet i anknytningsrelationer gör det möjligt för barnet/ungdomen att utforska världen med tillförsikt.

##

##

# Förbered dig för rollspel

 Stäng din egen  video

 Fäst gruppledarnas video



## **Rollspel 1**

#

#

#

#

#

Sätt på videon igen 

Kunde du se och höra rollspelet bra?

Rollspel 1-1: Vad kände och tänkte barnet?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 1-2: Vilka anknytningsbehov uttryckte barnet?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 1-3: Vad kände och tänkte barnet?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 1-4: Var föräldern medveten om barnets behov?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 1-5: Vad händer med relationen mellan barnet och föräldern, finns det någon väg framåt?

|  |
| --- |
|  |

# Vändpunkt

**Tonåring**

Känner och tänker

**Förälder**

Känner och tänker

**Tonåring**

Känner och tänker

# Låt oss titta närmare på det…..

Tonåring – känner och tänker

|  |
| --- |
|  |

Förälder- känner och tänker

|  |
| --- |
|  |

Tonåring – känner och tänker

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 1-7: På vilket sätt påverkade förälderns sätt att svara barnets tankar och känslor?

|  |
| --- |
|  |

# Förbered dig för ytterligare ett rollspel…

Stäng av din video 

Fäst gruppledarnas video



# Rollspel 2

#

#

Sätt på din video! 

Ta bort fäst från gruppledarna

Kunde du se och höra rollspelet bra?

Rollspel 2-1: Vad kände och tänkte barnet?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 2-2: Vilka anknytningsbehov har barnet? Är det samma behov som i första rollspelet?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 2-3: Vad tänkte och kände föräldern?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 2-4: Var föräldern medveten om barnets behov?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 2-5: Vad händer med relationen mellan barnet och föräldern, finns det någon väg framåt?

|  |
| --- |
|  |

Tonåring

Förälder

Tonåring

Tonåring – känner och tänker

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Förälder – känner och tänker

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Tonåring – känner och tänker

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Rollspel 2-7: Hur påverkade förälderns svar hur barnet/tonåringen kände och tänkte?

|  |
| --- |
|  |

* När tonåringar utvecklar nya relationer, kan vi oroa oss eller känna en känsla av förlust.
* Hur vi uttrycker dessa känslor kan påverka våran relation

##

R1: Kunde föräldern ha svarat på något annat sätt för att kommunicera att de kände igen tonåringens behov?

|  |
| --- |
| *
 |

R2: När är det bäst att bekräfta tonåringens behov? Varför?

|  |
| --- |
| *
 |

R3: Hur kan föräldern kunna ta upp sin oro kring barnets omsorg och säkerhet?

|  |
| --- |
| *
 |

# Förbered dig för ett rekonstruerat rollspel…

Stäng av din video 

Fäst gruppledarna



# Rollspel 3

Sätt på din video! 

Ta bort fäst från gruppledarna

Kunde du se och höra rollspelet bra?

#

Rollspel 3-1: Vad kände och tänkte barnet?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 3-2: Vilka anknytningsbehov har barnet? Är det samma behov som tidigare?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 3-3: Vad kände och tänkte föräldern?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 3-4: Var föräldern medveten om barnets behov?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 3-5: Hur påverkade förälderns reaktion tonåringens känslor och tankar?

|  |
| --- |
|  |

* Var lämnade den relationen? Är barnet mer eller mindre benägen att prata om situationen med föräldern?
* Att ta ett steg till tillbaka och bekräfta barnets behov kan...
	+ hjälpa till att hålla dörren öppen i relationen
	+ hjälpa barnet att bättre förstå sina känslor
	+ hjälpa dem att förstå att vi försöker hitta balans i relationen



#

# Ta hem budskap

* Tonåringar behöver vårt stöd. Vi behöver fortsätta att visa att vi finns där även om vi blir avvisade.
* Vi kan ha starka känslor/oro för tonåringars självständighetssökande.
* Att balansera samhörighet och självständighet kan vara svårt..
1. För att hålla dörren öppen kan vi prova:
	* Ta ett steg tillbaka och fundera på barnets behov
	* Använd det vi säger & hur vi säger det för att tydliggöra att vi är på samma sida.



* Gäller alla relationer!