Princip 1

Allt beteende betyder något

Att förstå beteenden ur ett anknytningsperspektiv. Anknytning är ett grundläggande mänskligt behov som formar beteende. Vårt sätt att kommunicera har betydelse när vi formar våra relationer.

Nyckelbegrepp

1. **Vi befinner oss alla i olika relationer. Vår första anknytningsrelation börjar vid födseln och varar hela livet.**
   Anknytningen – från förälder till barn och barn till förälder – är avgörande för vår överlevnad. Vårt behov av anknytning finns genom hela livet.

2. **Beteenden kan ses som en form av kommunikation om anknytning och behov.**
   Barn har olika sätt att uttrycka sina behov. Som föräldrar gör vi vårt bästa för att förstå och uppfylla våra barns behov, men ibland är det en svår uppgift att lista ut hur vårt barns behov ser ut eller vad barnet försöker uttrycka.

3. **Ett och samma beteende kan ha olika innebörd.**
   Hur vi tolkar våra barns beteende påverkas av situationen, tidigare erfarenheter, våra antagande om våra barn och vår relation till dem. Sedan reagerar vi ofta i enlighet med våra antaganden. Våra slutsatser kan vara korrekta, men de kan också vara felaktiga.

4. **Ta ett steg tillbaka och var nyfiken.**
   Anknytningsperspektivet stimulerar till att ta ett steg tillbaka och vara nyfiken på vad ett beteende kan betyda och vilket behov det kan uttrycka. När vi gör så hamnar vi i ett bättre läge för att välja hur vi skall bemöta beteendet.

5. **Vårt beteende påverkar vår relation till andra.**
   När vi samspelar med våra barn etableras vissa mönster. Era barns beteende påverkar er, precis som ert beteende påverkar era barn. Tillsammans skapar vi mönster. De här mönstren kan vara funktionella. Mindre funktionella eller dysfunktionella. Det kan vara svårt men sällan omöjligt att förändra dem.

6. **Vårt sätt att kommunicera formar också våra relationer.**
   Vårt beteende är en form av kommunikation med våra barn. *Hur* vi kommunicerar är lika viktigt som *vad* vi kommunicerar. Vi kan bli uppmärksamma på vår verbal- och ickeverbala kommunikation och vi kan göra val som hjälper oss att ”hålla dörren öppen” i våra relationer.

Princip 2

Anknytningen är livslång

Anknytningen pågår hela livet, från födseln och under hela livet, men vårt sätt att uttrycka våra behov förändras medan vi utvecklas.

Nyckelbegrepp

1. **Behovet av anknytning existerar under hela livet.** Våra sätt att uttrycka våra behov förändras med vårt växande och vår utveckling. De grundläggande behoven förblir dock desamma. Vi behöver alla känna samhörighet och ändå vara självständiga. Detta är speciellt besvärligt för tonåringar eftersom de är på väg in i vuxenlivet. Deras sätt att söka och uttrycka självständighet kan ibland vara utmanande och dramatisk. Det är ofta en svår tid som förälder att förstå och veta hur man skall hantera tonåringars beteende och behov.

2. **Behovet av känslomässiga band till andra ingår i att vara människa.** Vi behöver alla känna närhet – få tröst och stöd.

3. **Behovet av att bara självständig – en egen person ingår i att vara människa.** Vi behöver alla känna att vi är autonoma – få utvecklas och göra egna val.

4. **Att ha känslomässiga band/känna samhörighet och vara självständig är ingen motsättning.** Det är två viktiga komponenter i anknytning.

5. **Ta ett steg tillbaka och fundera över vilka behov som kan ligga bakom ett beteende.** Det kan hjälpa oss att förstå våra barn bättre. Det ger oss också möjlighet att reflektera över våra egna känslor och välja en reaktion som stärker relationen men också bidrar till säkerhet och struktur.

6. **Det kan vara ibland vara svårt att kommunicera med våra barn.** Försök att lyssna mer än ni talar och sök rätt plats och tid för samtal. Visa intresse för dina barns tankar och intressen. Håll samtalen korta kan ibland vara ett gott råd.

Princip 3

Konflikt är en del av anknytningen

Konflikt är en del i nära relationer. Om man hanterar konflikter på ett konstruktivt sätt kan de ge nya möjligheter till samhörighet och utveckling.

Nyckelbegrepp

1. **Konflikt ingår i nära relationer.** Om man hanterar och uppfattar konflikter på ett konstruktivt sätt kan de ge nya möjligheter till förståelse, samhörighet och utveckling.

2. **Vi har alla behovet att känna samhörighet med andra och att vara självständiga.** Samhörighet och självständighet är två sidor av samma mynt. Vi arbetar alla mot en balans mellan att vara nära och att vara självständiga i våra relationer.

3. **Konflikter uppstår i alla nära relationer.** När vi försöker balansera våra egna behov av närhet och självständighet med andras behov. Även om konflikter kan kännas obehagliga kan de leda till att man förstår sitt barn bättre samtidigt som man bevarar samhörigheten.

4. **Hur vi ser på konflikter.** Det beror på beror på våra tidigare erfarenhet, hur vi mår i stunden och hur konflikten tillgodoser våra behov.

5. **Vi reagerar ofta automatiskt på konflikter.** För att kunna förändra vårt sätt att reagera måste vi vara uppmärksamma på och medvetna om våra reaktioner. Detta ger oss valmöjlighet.

6. **Hur vi hanterar konflikter varierar.** Vi kan engagera oss starkt, dvs. möter konflikt med konflikt/går till motangrepp till att vi drar oss undan och ignorerar konflikten eller förskjuter/”tiger ihjäl” den andra personen. Båda dessa positioner har de flesta av oss någon gång använt. Det underlättar att hålla sig till en medelväg mellan dessa båda ytterligheter så att vi kan hantera konflikter med vårt barn eller vår partner på ett konstruktivt sätt – men det kan vara svårt och kräver övning.

7. **Att ta ett steg tillbaka är början på konflikthantering.** Att ta ett steg tillbaka och leva oss in i vårt barns sinnesstämning är första steget till att förstå de behov som hen kanske uttrycker med hjälp av konflikten. När vi betraktar konflikten genom en ”anknytningslins” kan vi få fler reaktionsalternativ att välja mellan.

8. **Hur vi reagerar är lika viktigt som vad vi säger.** I konflikter verkar speciellt den icke-verbala kommunikationen vara viktig. Tonfall, röstvolym och kroppsspråket har en stor funktion för behålla samhörigheten i en akut konfliktsituation
9. **Säkerheten måste prioriteras.**
   När man tappar kontrollen över konflikten eller när någon tar skada måste man vidta åtgärder för allas säkerhet. Att man förstår konflikten betyder inte att man godtar den, men så snart situationen är säker igen kan vi lära oss mycket genom att fundera över och prata om varför konflikten uppstod.

Princip 4

Självständighet inkluderar närhet

Trygg anknytning innebär balans mellan självständighet och samhörighet

Nyckelbegrepp

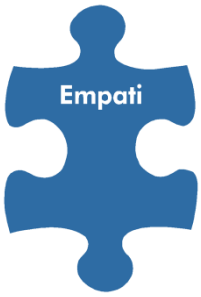
1. **I alla relationer får vi arbeta med att hitta balansen mellan att vara självständiga och nära.** Ingen av ytterligheterna (att vara för självständig eller för nära) är behaglig eller sund. Både barn och föräldrar kan bli oroliga om de är ifrån varandra för mycket, men båda kan också bli oroliga om det inte finns något utrymme alls för självständighet. Små barn behöver få ligga och jollra i spjälsängen. Tonåringar behöver stänga in sig för att lyssna på musik eller spela data.

2. **Föräldrarna byts inte ut, nya läggs till.** När barn växer och utvecklas behåller de oftast sina viktiga relationer och lägger till nya betydelsefulla relationer, som exempelvis syskon, kompisar, pojk-eller flickvänner liksom till andra vuxna.

3. **Tonåringar behöver fortfarande samhörighet.** Tonåringar har behov att utforska och uppleva andra relationer och att utveckla kompetens som gör att de kan bli självständiga och autonoma som unga vuxna. Om man bevarar samhörigheten med sin tonåring genom att finnas tillgänglig och vara stödjande, hjälper man tonåringen med att gå framåt i den utvecklingen. Ibland kan man som förälder inte alltid påverka samhörigheten utan man får ta emot de inviter man får av sina tonårsbarn. Att vara säker hamn och trygg bas mellan sällan få utöva det kan vara utmanande för de flesta föräldrar.

4. **Att balansera våra relationer till våra barn när de växer och utvecklas är en pågående process.** Exempel på den här kampen mellan separation och närhet är när man lägger barnet för att sova, lämnar sitt barn till en annan omsorgsperson, första dagen i skolan eller förskolan, första gången barnet sover över hos någon, åker på ett läger, när tonåringen för första gången åker bort några dagar på egen hand eller när det är dags att flytta hemifrån.

Princip 5



Empati är anknytningens hjärtslag

Empati främjar utveckling och stärker våra relationer

Nyckelbegrepp

- **Empati är:**
  - Ett sätt att förstå och knyta an till en annan person genom att förstå hur denna ser på världen och känner sig i världen.
  - Att uppleva en annan persons känslor som om de vore ens egna.
  - Att tillfälligt lägga sina egna känslor åt sidan,
  - Att kliva ur sina egna skor och i sitt barns, och stanna kvar där en stund även om det är obehagligt.
  - Att förmedla att man accepterar barnets känslor även om man inte nödvändigtvis förstår eller har haft liknande upplevelser.
  - Att förmedla att man respekterar och är intresserad av barnets upplevelse,

- **Varför är empati viktigt?**
  - Det sänder ett tydligt budskap som bekräftar att barnens känslor är betydelsefulla och att det är viktigt för oss hur de mår.
  - Det sänder budskapet att vi är tillgängliga för barnen för att ge dem tröst (säker hamn) och stöd (trygg bas) när de försöker förstå sina känslor.
  - Empati ger möjlighet för oss att förstå hur barnen upplever världen – hur de känner för sig själva och andra och vad de tror kommer att hända nu och i framtiden.
  - Empati stärker bandet mellan oss och våra barn och hjälper relationen att utvecklas och klara även svåra perioder.
  - Empati underlättar för barn att lära känna sig själva och att utveckla nya sätt att uttrycka behov och klara av svåra situationer.
  - Empati är anknytningens hjärtslag och porten till utveckling.

- **Empati handlar inte främst om att lösa problem, men många problem känns mycket mindre i närvaro av empati.**

- **I konfliktfyllda situationer kan det vara svårt att känna och visa empati.**
  Speciellt när det blir personligt och vi är känslomässigt starkt engagerade. Vi kan lättare ta oss igenom svåra eller konfliktfyllda situationer med hjälp av empati. Med respekt och lyhördhet kan vi nå en bättre förståelse för varandra i sådana situationer.

- **Empati är en förmåga vi kan utveckla.**
  I empati ingår att använda verbalt- och ickeverbalt språk för att visa att man försöker och vill förstå sitt barn. Empati kräver övning. Ju mer vi försöker och övar desto mer naturligt blir det för oss. Så småningom får empatin fäste i både oss och vårt barn och en ny relation kan börja ta form.

Princip 6

Balans mellan andras och egna behov

Relationer utvecklas när vi känner empati och balanserar våra egna behov mot andras.

Nyckelbegrepp

1. **Både föräldrar och barn har anknytningsbehov.** Att identifiera och acceptera våra egna behov och våra barns behov är första steget mot balans i sunda relationer.
2. Barn vänder sig normalt i första hand till sina föräldrar för att få sina behov tillfredsställda, men **föräldrar vänder sig till sina vänner och kärlekspartners för att få sina behov tillgodosedda.**
3. **Barn kan ha svårt att se sina föräldrar som individer med behov. Detta är normalt.**
4. **Relationer handlar bland annat om att ständigt balansera våra egna behov med andras.** Att förhandla om balansen i våra relationer kan stärka relationerna. Balans är inte att hålla reda på vem som gör vad. Det är en process där vi lär oss förstå oss själva och våra barn genom att lyssna, förklara, förhandla och balansera våra olika behov.
5. **Nyckeln är att känna empati och acceptera våra egna och andras behov.** Som föräldrar behöver vi känna empati och acceptans både för våra egna och våra barns behov. Det är första steget mot balans.
6. **Det är viktigt hur vi förmedlar våra behov.** När vi berättar om våra behov på ett öppet sätt, utan att det blir en kamp eller väcker skuldkänslor, är chansen större att andra förstår oss. Det verkar också fungera bättre om vi först lyfter fram att vi hör och förstår barnets behov innan vi berättar om våra egna. Det underlättar förhandlingsprocessen.
7. **För föräldrar är det viktigt att utveckla nära relationer till andra vuxna för att få sina behov tillgodosedda.** I relationen till barnen fortsätter barnens behov att väga tyngst. Barn kan inte tillgodose många av vuxnas behov. Därför är det viktigt att vi utvecklar goda relationer till partners och vänner, som vi kan vända oss till för att få stöd
8. **Föräldrar spelar en nyckelroll när det gäller att hjälpa sina barn att lära sig hantera balansen i relationer.** I den processen lär föräldrar sina barn viktig kompetens (t.ex. empati och förhandlingsförmåga) för att kunna bygga upp och behålla trygga och bra relationer.

Princip 7

Förändring – att förstå den och vad den kräver

Utveckling och förändring handlar om att gå framåt och samtidigt förstå det förflutna

Nyckelbegrepp

1. **Vi skapar alla en ”berättelse”** om vilka vi är, baserad på erfarenheter i våra relationer. Vår berättelse skapar en bild av **vilka vi är, hur vi tror att andra ser oss och hur vi förväntar oss att andra ska reagera på oss.** Människor i våra liv skapar också en berättelse om oss – en berättelse om vilken sorts person vi är, vad vi tänker och känner och hur vi kommer att bete oss.
2. **Utveckling och förändring kan vara svårt eftersom den oftast involverar flera människor.** Utveckling betyder att vi kan behöva förändra vårt sätt att se på oss själva och andra liksom våra åsikter och värderingar. Det betyder också att andra kommer att behöva ändra sin syn på oss.
3. **Vi kan lägga till nya upplevelser i vår berättelse, men vi kan inte helt radera tidigare upplevelser.** Vi kan inte förneka vår berättelse och bara börja om med en helt ny, som om saker i det förflutna aldrig har hänt. Men genom att vara medvetna om vår berättelse kan vi förstå vårt beteende och inse att vi inte alltid behöver reagera på nya situationer på samma sätt som vi har gjort förut. Och det öppnar dörren till utveckling och förändring. För yngre barn kan tidigare svåra upplevelser blekna bort när de får stöd, empati, nya erfarenheter och tillgång till ett tryggt omsorgsmönster med säker hamn och trygg bas.
4. **Föräldrar och barn utvecklas tillsammans.** Ibland har vi svårt att se och erkänna att våra barn förändras. Ibland har de svårt att se att vi förändras. Det kan vara frustrerande för både dem och oss.
5. **Med utveckling följer ofta oro** eftersom vi beger oss in på **okänt** område, där vi är osäkra på vad som kan hända härnäst. Vi kanske fortsätter att följa gamla mönster för att det känns tryggt och förutsägbart. Både föräldrar och barn kan ”kämpa” emot utveckling till något nytt och annorlunda även om det i långa loppet är till det bättre
6. **Utveckling kan ta tid.** Det kan vara som att ta ”två steg framåt och ett steg tillbaka”. Bara för att vi eller våra barn halkar tillbaka in i välbekanta mönster betyder inte det att vi inte har gjort framsteg. När vi lägger märke till små förändringar och accepterar att vi ibland har det kämpigt och halkar bakåt, gör vi utvecklingen möjlig.
7. **Utveckling medför förlust.** I allmänhet betraktar vi utveckling som något positivt. Utveckling betyder att vi går framåt i livet. Men utveckling kan också handla om förlusten av det som är välbekant och känns tryggt. Vi kan sakna både det tämligen förutsägbara när våra barn var små och den nära relation de tillät oss ha. Vi kan också känna sorg och förlust när våra tonåringar mognar och inser att det snart är tid för dem att flytta till eget boende, trots att vi gläds åt deras framtid på egen hand.

Princip 8

Att uppmärksamma och glädjas åt samhörigheten

Anknytning ger glädje och smärta

Som föräldrar vill vi alla ha nära relationer till våra barn. Det ger oss glädje och hjälper oss att må bra under svåra perioder. Men det kan ibland också vara svårt för både oss själva och våra barn att tillåta oss att känna samhörighet och närhet till varandra. När det har varit mycket upp och ner i samvaron kan oro och smärta kasta en skugga över vår relation.

Nyckelbegrepp

1. Ibland blir konflikter och problem huvudfokus i relationer. Att fokusera på problem kan vara så besvärande och stressande att det är svårt att lägga märke till och ta vara på tillfällen till samhörighet. Så ser det ut för många föräldrar under svåra tider med barnen eller när vi av olika anledningar är stressade.
2. Vi kan också vara rädda för att om vi bjuder in till samhörighet med våra barn så låter vi dem komma undan med ett beteende som vi inte godtar. Vi kan känna att vi kommer att tappa kontrollen över relationen eller förlora vår auktoritet. Faktum är dock att samhörighet har mycket större betydelse i relationer än kontroll. När vi har samhörighet med våra barn har vi större chans att påverka deras beslut och beteende.
3. Närhet och samhörighet kan paradoxalt också utlösa obehagliga känslor som ilska, sorg, oro och rädsla. Det kan bero på att vi blivit besvikna eller sårade i tidigare nära relationer. Vi kan också ha upplevt förlust av någon som har stått oss nära. Därför skyddar vi oss själva mot risken att bli sårad eller förlora samhörigheten med någon igen. Vi kan då missa tillfällen till närhet och samhörighet När vi håller avstånd för att skydda oss själva kan vi missa tillfällen till närhet och samhörighet. Vi är normalt inte medvetna om detta.
4. Vi är normalt inte medvetna om vad som hindrar oss från att knyta an till andra om vi inte tar oss tid att reflektera över det. **Vad försvårar för dig att knyta an till ditt barn? Vad försvårar för ditt barn att knyta an till ditt dig?**
5. Som föräldrar har vi möjlighet att skapa och reagera på tillfällen till samhörighet med våra barn. **Vad kan vi gå miste om ifall vi inte tar vara på tillfällen till samhörighet med våra barn?** Samhörigheten med barnen är en pågående process.

Tillfällen till samhörighet kan man hitta i vardagshändelser och aktiviteter, både planerade och oplanerade. Att vara tillgänglig och öppen för sådana tillfällen till samhörighet stärker och berikar våra relationer.

Princip 9

Två steg fram, ett steg tillbaka

Anknytning gör att vi kan lita på relationen även under stormiga perioder. Motgångar ofta en möjlighet att lära.

Nyckelbegrepp

1. **Utveckling och förändring är en ojämn process och påverkar våra relationer.** Bakslag inträffar trots våra bästa intentioner och hårt arbete. Sådant händer i alla familjer och i alla relationer. När ni utvecklas tillsammans med era barn och ungdomar underlättar det om ni är förberedda på att det kommer att vara en guppig väg. Bakslag är ett vanligt och naturligt inslag i all utveckling och förändring.
2. **Den innebörd vi ger åt bakslag kan vara avgörande.** Det som kan verka vara ett ”steg bakåt” kan också erbjuda en möjlighet. Även om vi inte kan göra det som har hänt ogjort kan vi använda situationer som möjligheter att reparera, försonas och stärka våra relationer.
3. Med hjälp av de principer som vi gått igenom kommer ni att kunna se bakslag om tillfällen att lära sig av. Det kommer hjälpa er att stödja era barn och utvecklas i er relation till dem.
4. Det kommer att gå trögt ibland, men principerna är användbara verktyg för att överväga och hantera alternativa reaktioner på bakslag istället för att bara reagera automatisk på svåra situationer av motgångar.
5. Upprepade bakslag utmanar de flesta relationers stabilitet. Genom att ta ett steg tillbaka och erbjuda säker hamn och trygg bas skapar vi möjlighet att gå vidare tillsammans med våra barn, eller andra nära relationer med för den delen.