

EN LAPP ATT HA PÅ KYLSKÅPSDÖRREN

NÄRVARANDE FÖRÄLDRASKAP

AV DANIEL J SIEGEL, MD, OCH TINA PAYNE BRYSON, PHD

Barn som utvecklar en trygg anknytning till sina omsorgspersoner får ett lyckligare och mer tillfredsställande liv. Dessa band knyts när föräldrar svarar på sina barns behov genom att erbjuda SSTT (Säker, Sedd, Tröstad, Trygg):

-
- **SÄKER:** Föräldrar har två primära uppgifter när det handlar om att HÅLLA sina barn i säkerhet, och att få dem att KÄNNA sig säkra: att skydda dem från skada, och undvika att själva bli en källa till skräck och hot.

Strategier som är bra för säkerheten:

- *För det första, gör ingen skada:* Lova dig själv att du inte kommer att bli någon källa till skräck i ditt hem.
- *Reparera, reparera, reparera!* När det blir en fnurra på tråden mellan dig och ditt barn, se till att återupprätta kontakten så fort som möjligt, och be om ursäkt om det behövs.
- *Hjälp ditt barn att känna att han eller hon lägger till i en säker hamn:* Skapa en heltäckande miljö av säkerhet och välbefinnande därhemma.

-
- **SEDD:** Att verkligen se sitt barn handlar om tre saker: 1) att tona in med barnets inre mentala tillstånd på en djupgående och meningsfull nivå, 2) att försöka förstå barnets inre liv, och 3) att svara upp på det du ser på ett effektivt sätt och i rätt tid. Denna trestegsprocess hjälper barnet att ”känna sig sett”.

Strategier som är bra för att hjälpa barn att känna sig sedda:

- *Låt din nyfikenhet vägleda dig till att dyka djupare:* Observera dina barn. Ta den tid du behöver för att se på dem och verkligen förstå vad det är som händer med dem, när du lägger förutfattade meningar åt sidan och undviker förhastade slutsatser.
- *Skapa utrymme och tid för att se och lära:* Utveckla möjligheter som låter dina barn visa dig vilka de är. Skapa utrymme för samtal som bättre tar med

dig in i deras värld, så att du kan lära dig mer om dem och se detaljer som du annars skulle ha missat.

- **TRÖSTAD:** När ett barn befinner sig i ett tillstånd av inre obehag, kan denna negativa upplevelse förändras genom en interaktion med en omsorgsperson som tonar in med och bryr sig om honom eller henne. Barnet kan fortfarande lida, men är åtminstone inte ensamt i sitt obehag. Utifrån denna föräldrastyrda ”yttre tröst” kommer barnet att lära sig att hitta en ”inre tröst” för sig själv.

Strategier som är bra för att utveckla den inre trösten:

- *Skaffa en lugnande inre verktygslåda:* Arbeta med ditt barn för att utveckla enkla verktyg och strategier som hjälper honom eller henne att lugna ner sig, innan känsloladdade situationer uppstår.
 - *Erbjud din N-A-L-L-E:* När barn blir upprörda, ge dem närvaro, engagemang, tillgivenhet, lugn och empati.
-

- **TRYGG:** Det sista T-et är resultatet av de tidigare SST. Vi ger våra barn en trygg bas när vi visar dem att de är säkra, att det finns någon som ser dem och innerligt bryr sig om dem, och att vi kommer att trösta dem när de är upprörda. Då kommer de att lära sig att hålla sig själva säkra, att se sitt egenvärde och att trösta sig själva när något går på tok.

Strategier som är bra för att utveckla en trygg bas:

- *Investera i en relationell trygghetsfond:* Varje gång ditt barn behöver dig och du finns tillgänglig, ökar tilliten i er relation. Du gör en investering i den relationella trygghetsfonden.
 - *Lär ut färdigheter i sinnsikt:* Lär dina barn att vara tillgängliga för sig själva, när de behöver känna sig mera säkra. Ge dem sinnsiktens gåva, som hjälper dem att bättre förstå både sitt eget psyke och andra personers. Med färdigheter i sinnsikt kan de leva i en tillvaro full av säkerhet, meningsfullhet och betydelse, både som individer och i relationer med andra.
-

På www.barnetshjarna.se finns lappen klar för utskrift som pdf!