

Tilknytning – af Sara Larsson

– af Sara Larsson oversat af Ester Flott Schiermer Schmidt

Der er mange udfordringer at tage op, når en familie stiftes – og ikke mindst når familien stiftes via adoption. En af de store udfordringer til os adoptivfamilier er at sørge for og understøtte vores barns tilknytning til os – og vores til barnet.

Denne artikel er en oversættelse af den svenske adoptivmor Sara Larssons hjemmeside: "Att knyta an – relationen mellan barn och vuxna i adoptivfamiljer". Sara Larssons hjemmeside er dog lukket ned i 2010, og i stedet har Sara Larsson udgivet bogen: "Anknytning i adoptivfamiljens vardag". Artiklen her er hentet fra www.nigeriaadoption.dk.

PhD Walter D. Buening har meget præcist beskrevet, hvorfor arbejdet med adoptivbarnets tilknytning er så utrolig vigtigt:

"Hvis et barn har oplevet et traume tidligt i sit liv, vil dette ofte påvirke barnets evne til tilknytning. Omfanget af barnets vanskeligheder med tilknytningen beror på sværhedsgraden af det traume, det har været udsat for.

Det almindeligste traume er tabet af den biologiske mor. De seneste 10-20 år har forskningen givet mere og mere bevis for, at der findes et stærkt eller tydeligt bånd mellem spædbarnet og den biologiske mor. Båndet udvikles igennem de 9 måneder, hvor barnet ligger i hendes mave. Når barnet fødes har det altså allerede et bånd til den biologiske mor. Dette bånd brydes, når den biologiske mor forsvinder ud af barnets liv.

Mange af de børn, der adopteres fra fødslen eller kort derefter tilknytter sig sine nye forældre uden problemer. Andre gør det ikke. Vi ved ikke med sikkerhed, hvorfor det er sådan. Vi ved heller ikke med sikkerhed, hvor ofte der opstår problemer".

Walter D. Buening gætter på, at problemer med tilknytningen indtræffer i 10-30% af de tilfælde, hvor barnet adopteres fra fødslen. Har barnet tillige oplevet andre traumer som forsømmelse, overgreb, multiple tilfældige placeringer udenfor hjemmet eller andet antages problemerne med tilknytningen at blive større.

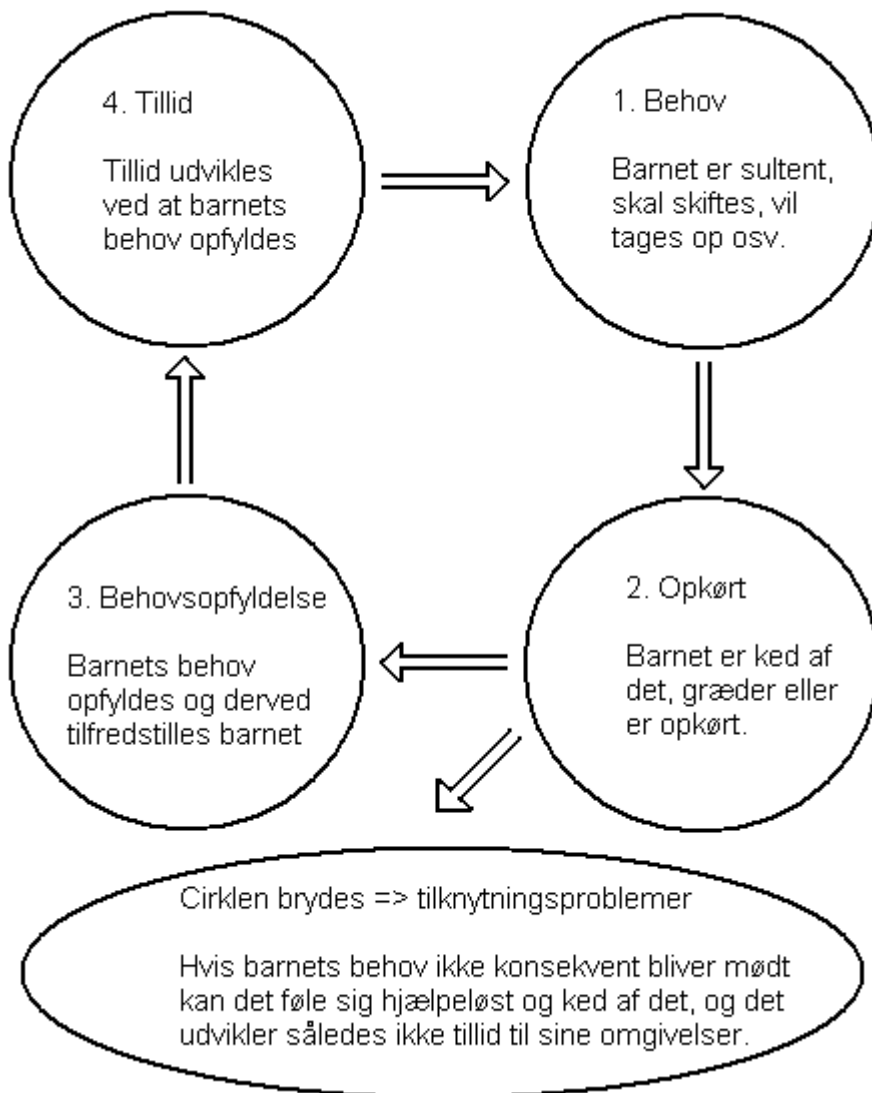
I det følgende vil vi gerne have lov at give vores bud på, hvad tilknytning er, ligesom vi håber, at afsnittet her kan være med til at skabe grobund for diskussioner, debat og læring.

Hvad er tilknytning?

Tilknytning kan beskrives som den nære relation, der opstår mellem et barn og barnets vigtigste omsorgspersoner (f.eks forældrene), når disse tilgodeser de behov, barnet måtte have. Tilknytning handler altså om en gensidig binding barn og omsorgspersoner imellem.

En god tilknytning skabes vanligvis gennem det første år sammen med barnet, ved at barnets behov bliver mødt igen og igen.

På figuren herunder illustreres den proces, som barnet og forældrene gennemgår, når de skaber deres relation – tilknytningen:



Når et spædbarn føler behov for eksempelvis nærhed (1), begynder det at græde for at signalere overfor forældrene, at det behøver noget.

Alt efter om barnet må vente på forældrenes reaktion kan dets gråd og frustration intensiveres (2). Forældrene kan "svare" på barnets behov på forskellig vis ved f.eks at tage det op, give det mad, trøste med rolige ord, have øjenkontakt m.m. (3). Det er her muligheden for tilknytning findes:

Ved at barnet erfarer, at forældrene kontinuerligt møder dets behov, opbygger barnet tilliden til, at forældrene tager hånd om det og beskytter det (4).

Tilknytningscirklen afprøves et utal af gange i barnets første leveår og udgør fundamentet for alle andre udviklingstrin i menneskets liv.

Hvorfor er tilknytning så vigtig?

Tilknytning er livsvigtig. Det er den første relation til andre mennesker og siger noget om barnets fremtidige relationer til andre.

Oplever mennesket svigt i sine relationer er det svært at stole på nogen igen. Har et barn således ikke haft mulighed for at skabe et tillidsbånd med voksne omsorgspersoner fra spædbarnsalderen eller i den

tidlige barndom, kan det udvikle tilknytningsproblemer.

En succesfuld gennemlevelse af processen i tilknytningscirklen er basis for al videre udvikling. Har barnet ikke kunnet gennemleve processen i tilknytningscirklen succesfuldt, kan det føre til alvorlige problemer i dannelsen af barnets personlighed. I de fleste tilfælde kan dette resultere i livslange følger, og barnet kan få problemer med den sociale og kognitive udvikling, nærhedsrelationer, forældreskab og ansvarsfølelse.

Tilknytning trin for trin

Tilknytning – og hvad vi som forældre kan gøre for at hjælpe barnet hertil – er vigtigt for alle adoptivfamilier.

Et barns fysiske udvikling følger givne trin. Først kravler barnet, så står det, går, springer og hopper. Præcis det samme gør sig gældende for barnets psykiske udvikling. Her har barnet også givne opgaver, der skal løses på givne trin. Har barnet af forskellige grunde ikke haft mulighed for at løse en eller flere opgaver på et specifikt trin, kan barnet blive forsinket i sin emotionelle udvikling. Barnet kan således have en faktisk fysisk alder, men være betydeligt yngre rent emotionelt. Det er derfor vigtigt at se på, hvad der er alderssvarende for barnet, og hvad der kan være tegn på, at barnet er forsinket i sin emotionelle udvikling. Lige så vigtigt er det også her at se på, hvad vi som forældre kan gøre for at hjælpe barnet gennem de givne udviklingstrin.

Vi har i det følgende valgt at koncentrere os om barnet mellem 0 og 4 år.

Læs sidst i artiklen om tilknytning i de forskellige faser:

- Barnet mellem 0 og 9 måneder
- Barnet mellem 6 og 20 måneder
- Barnet mellem 1½ og 2½ år
- Barnet mellem 2½ og 4 år

Gode råd der kan opbygge tilknytningen

Følgende er råd fra forskellige terapeuter, der alle arbejder med børn med tilknytningsproblemer. En del af rådene har kort været nævnt under de ovenstående punkter, og en del er nye:

- Bær barnet i bæresele. Gerne hele dagen med barnets ansigt ind mod dig
- Bad sammen med barnet m.h.p at opnå så meget hudkontakt som muligt
- Anvend den samme creme på dig som til barnet. Dette for at barnet skal koble sin egen duft med din
- Bruger du parfume kan der sættes en meget, meget lille dråbe på barnets arm, så barnet har din duft hos sig hele tiden. Shampoo kan anvendes på samme vis
- Sæt billeder op af dig og barnet sammen, på hvilke der udstråles glæde, kærlighed m.m. Placer billederne ved barnets seng og på andre centrale pladser i huset
- Fortæl hvor god en forælder du er, når barnet spiser sin livret. Det er vigtigt at sige det med ord
- Leg rollelege med dukker sammen med barnet, hvor du viser, at mor/far altid kommer tilbage til det efter arbejde, pasning af andre, søvn m.m.
- Tegn små tegninger for barnet af dagens rutiner, så barnet kan se, at mor og far altid kommer tilbage til samme hjem igen
- Lad barnet have et foto af jer som familie hos sig hele tiden

- Begræns valgmulighederne. I starten skal du helst som forælder kontinuerligt gøre alt på samme måde. Dette vil hjælpe barnet til at føle sig tryk. Når barnet er blevet vant til sin nye familie, kan du give det begrænsede valgmuligheder (f.eks at vælge mellem to trøjer, to farver strømper m.m.)
- Bær samme type klæder som dit barn (farver m.m.) og pointer hvor meget I er lig hinanden
- Giv barnet store varme kram og sig "MIN"

Hvordan øjenkontakten kan fremmes

I det følgende kan du få idéer til, hvordan øjenkontakten mellem dig og dit barn kan fremmes:

- Giv barnet sutteflaske – også selvom barnet er over spædbarnsperioden. Øjenkontakten kan opmuntres ved at aе barnet blødt på kinden. Lad ikke barnet selv holde sutteflasken. Maden skal komme fra dig og ikke være noget, som barnet selv skal give sig det første stykke tid. Sid med dit barn, når det får mad. Hvis barnet vender sig bort for at undgå øjenkontakt, kan du placere et stort spejl overfor jer. På denne måde vil barnet se sig selv i din favn, hvis det vender sig bort fra dig. Forsøg at holde øjenkontakten. Det kan tage tid før dit barn vil holde øjenkontakt. Når det gør skal du derfor give det et varmt, kærlighedsfuldt blik
- Øjenkontakten kan opmuntres ved blidt at trykke på barnets næse og derefter på din egen som et slags tegnsprog til, at det skal kigge på dig
- Klap på barnets kinder og placer dit barns hænder på dine kinder. Barnets blik følger ofte dets hænder
- Leg "kukke-bøh". Dette udvikler barnets forståelse af, at det der tilsyneladende ikke eksisterer, alligevel er der
- Sæt et klistermærke på din næse. Lad barnet fjerne dette og sætte det tilbage igen
- Bær øreringe for at tiltrække barnets opmærksomhed
- Se længe og meget i hinandens øjne
- Syng en sang og lad dit barn trykke dig på næsen med en grimasse der viser, at det her er sjovt. Afbryd sangen hvis barnet bryder øjenkontakten
- Sæt barnet i en gyng og lad jeres øjne mødes, mens det gynger. Øjenkontakten kan opmuntres ved at du synger en sang, der afbrydes straks barnet kigger væk
- Fyld kinderne med luft og lad barnet trykke luften ud ved at trykke på dine kinder
- Mad hinanden. Dette fungerer godt med rosiner, popcorn eller lignende
- Eskimokysset: Gnid næserne mod hinanden mens i holder øjenkontakt
- Leg foran et spejl. Lav grimasser, tegn mors eller fars ansigt på spejlet med aftagelig farve eller andet
- I stedet for at bruge et rigtig spejl kan man skiftes til at være hinandens spejl. Sæt jer overfor hinanden og lad dit barn efterligne dit ansigtsudtryk og omvendt. Selv om barnet måske ikke kigger direkte i dine øjne, ser det i det mindste på dit ansigt

Lege der kan fremme tilknytningen

Her kan du læse om idéer til lege, der kan fremme tilknytningen mellem dig og dit barn:

- Leg gemme-leg
- Leg med en bold ved at trille den frem og tilbage. For de helt små kan det være lettere at kaste en ballon frem og tilbage
- Hold barnet i din favn og dans med det
- Bad sammen med barnet

- Mal hinandens ansigter
- Smør hinandens ansigter ind i creme
- "Huskeleg": Lad dit barn se på dig. Gå så ud af barnets synsfelt for at ændre noget ved dig selv. Se om barnet kan opfange, hvad der er anderledes. For de små børn skal ændringen være tydelig (trøjen er taget af f.eks). For de større børn kan det være en mindre ting (en knappe i trøjen er knappet op/i o.s.v.)
- "Gæt godbidder": Læg flere forskellige slags slik eller frygtstykker på en tallerken. Barnet skal så lukke øjnene og du skal give det et af stykkerne. Barnet skal nu gætte, hvilken godbid, det fik i munden.
- Tunnel-leg: Læg dig ned på alle fire og lad barnet kravle under din mave som i en tunnel så hurtigt som muligt, før "tunnelen" fanger barnet. Lad barnet komme igennem tunnelen de første gange, men "fang" så herefter forsigtigt barnet
- "Pude-leg": Sæt barnet på en stor pude på gulvet og træk barn og pude rundt i rummet. Rør dig kun, når I har øjenkontakt
- M&M-hockey: Brug sugerør til at puste M&M-chokoladepasteller tværs over et bord og ind i "modstanderens" mål for den anden ende af bordet. Et mål udløser en chokoladepastel fra modstanderen
- "Kom-i-favn-legen": Barnet står i det ene hjørne af rummet. Når du siger "Klar-parat-start" skal barnet så hurtigt som muligt kravle hen over gulvet mod dig. Du skal stå med armene ud foran dig i en cirkel. Når barnet når hen til dig skal det rejse sig op indeni den cirkel, som dine arme danner. Dan en mindre og mindre cirkel med dine arme. Barnet belønnes med et stort kram eller kys
- "Hop på puder-legen": Læg puder ud på gulvet som små øer. Når du siger til, må barnet hoppe på "øerne" og ind i favnen på dig
- Leg med godbidder: Gem slik eller frugtstykker på dig selv og lad barnet finde dem

At forberede sine omgivelser

Når den nye familie kommer hjem med det længe ventede barn er det angiveligt med et lettelsens suk: Endelig "i havn". Det er nu arbejdet med tilknytningen for alvor begynder. Hvad man dog ofte som nye og stolte forældre kan glemme, er alle de andre der også har ventet med længsel på det lille nye familiemedlem.

Et adoptivbarn har dog ofte specielle behov – nogle mere end andre. Netop herfor er det også utroligt vigtigt, at familie og venner er "klædt på" til at modtage det nye barn.

Afhængigt af hvordan dit barns tidligere tilknytninger har formet sig, behøver det mere eller mindre hjælp til at orientere sig mod dig som den nye forælder. Barnet kan være flyttet mellem flere forskellige børnehjem eller plejefamilier, det kan have været på et børnehjem med mange andre børn og have haft mange forskellige omsorgspersoner i sit unge liv. Af samme grund er det essentielt, at barnet nu ved, hvem der er dets forældre. Dette arbejde er det kun de nye forældre, der kan gøre.

I starten er det derfor vigtigt, at ens nærmeste ikke er alt for ivrige med at nærme sig barnet, da dette kan forvirre barnet unødigt og sløre dets opfattelse af, hvem der egentlig er mor og far for det.

Specielt lidt ældre adoptivbørn kan virke utrolig sociale. De vækker tit omgivelsernes beundring ved deres umiddelbare tilgang til selv helt fremmede mennesker. De kan eksempelvis komme og sætte sig på skødet af alle – selv fremmede, og det er tydeligt, at de ikke er i stand til at skelne mellem fremmede og forældrene. Nogle af disse børn søger endda hellere trøst eller hyggestunder blandt venner og familiemedlemmer end hos forældrene. Også herfor kan det være svært for omgivelserne at forstå, at

dette angiveligt "sociale" og charmerende barn egentligt har utroligt svært ved at tilknytte sig andre mennesker, og at det nu bare fortsætter den eneste overlevelsesstrategi, det kender: Nemlig at enhver ny voksen i dets liv er en mulig forælder.

Børn der i deres første levetid har savnet kærlighed og opmærksomhed kan let tro, at der ikke kan findes nok kærlighed og opmærksomhed i deres nye familie.

For at omgivelserne ikke skal føle sig afvist, men derimod blive en god støtte for dig og dit barn, er det vigtigt at forberede disse. Fortæl hvad du ved om tilknytning og hvor vigtigt det er, at dit barn lærer netop dig at kende som sin forælder. Tal med omgivelserne om, hvad de kan gøre for at hjælpe barnets tilknytning til jer som forældre på vej – og også hvad de ikke bør gøre.

Børn er forskellige, og den "bagage" de har med sig er også forskellig. Som hovedregel bør familie og venner i barnets omgivelser dog ikke i den første tid.

- forsøge at udvikle en alt for stærk og tæt følelsesmæssig og fysisk kontakt
- tage barnet ud af forældrenes synsfelt
- forvente at være babysittere fra første dag
- give barnet store varme kram
- tage barnet op og lade det sidde hos dem
- kommunikere med barnet via blikket (have lang eller meget øjenkontakt)
- trøste barnet
- putte barnet i seng
- bære barnet
- made barnet

Søger barnet omgivelsernes kærlighed, nærhed eller tryghed kan disse hjælpe jer ved venligt men bestemt at henvise barnet tilbage til jer som forældre.

Herudover er omgivelserne velkomne til at lege og omgås barnet så meget som muligt. Hvis du som forælder har mulighed for at skabe et "team" omkring dit barn, der kender til tilknytningens vilkår, har du de allerbedste forudsætninger for at hjælpe både dig og barnet med tilknytningsarbejdet.

Som forælder til et adoptivbarn skal du se tegn på en vellykket tilknytning i løbet af de to første år sammen med barnet. Er der ikke i løbet af to år efter barnets ankomst i familien knyttet tætte bånd, bør man søge hjælp.

Barnet mellem 0 og 9 måneder

I denne alder begynder barnet normalt at udvikle sine sociale færdigheder i samspil med forældrene eller eventuelt personalet på børnehjemmet, plejefamilien eller andre.

Forældrene eller plejernes opgave er her at understøtte og opmuntre udviklingen på dette trin ved omsorgsfuldt at se på barnet og snakke med det samt reagere på barnets behov og signaler.

Tegn på at spædbarnet eventuelt ikke har fuldført denne fase kan være:

- Spædbarnets mad- og søvnrytme er forstyrret (gælder først efter de første 6 uger efter ankomsten til adoptivforældrene)
- Spædbarnet spiser uhæmmet eller slet ikke

- Spædbarnet virker overstimuleret eller helt passiv
- Spædbarnet stritter fysisk imod ved at spænde ryggen i en bue bagover, når det har fysisk kontakt med forældrene
- Spædbarnet (der er over 3 måneder) virker ikke til at ville have nogen kontakt med forældrene. Har ikke øjenkontakt når det mades, ler eller pludrer ikke eller søger ikke øjenkontakt

Tegn på at det ældre barns udvikling har været forstyrret i 0-9 måneders alderen:

- Barnet viser ingen eller kun lidt interesse for at være hos forældrene
- Barnet bruger ikke forældrene som en tryk base, når det står overfor nye udfordringer
- Barnet forsøger at kontrollere fødeindtagelsen og vil spise uden forældrenes hjælp
- Barnet har ingen eller kun lidt øjenkontakt med forældrene
- Barnet anvender metoder som at slå hovedet mod sengen, rokke frem og tilbage eller andet, når det skal sove
- Barnet søger ikke forældrene, når det bliver uroligt eller bange
- Barnet ved ikke, hvordan det skal indlede eller deltage i leg med forældrene eller jævnaldrende
- Barnet er modvilligt overfor forældrenes berøring
- Barnet er overdrevet på vagt i forhold til omgivelserne
- Barnet har svært ved at sove eller vågner ofte
- Barnet svinger meget i humøret

Hvad jeg som forælder kan gøre efter hjemkomsten med barnet, hvis dette måtte vise nogle af de ovenstående tegn på afbrudt udvikling:

- Hold øjenkontakt med barnet når det mades
- Lav regelbundne og forudsigelige daglige rutiner
- Hav meget kropskontakt
- Bad med barnet
- Vug barnet og dans med det
- Syng og tal med barnet mens der holdes øjenkontakt
- Bliv i hjemmet med barnet og hav ikke for mange gøremål. Tag ikke på for mange udflugter og hav ikke for meget besøg
- Giv barnet mad når det viser, at det er sulten
- Stimuler barnet hvis det synes at foretrække at ligge for sig selv
- Bliv hos barnet hvis det græder eller skrider utrøsteligt
- Undgå at få barnet passet af andre. Er det absolut nødvendigt at få barnet passet, så sørg for, at det bliver i hjemmet

Følgende kendetegn er tydelige for spædbarnet eller det ældre barn, der har fuldført fasen 0-9 måneder:

- Spædbarnet/barnet betragter dig ofte, når du bevæger dig i rummet
- Spædbarnet/barnet bliver oftest roligt, når du tager det op
- Spædbarnet/barnet foretrækker at være hos dig frem for at være alene
- Spædbarnet/barnet ler tilbage til dig, når du ler
- Spædbarnet/barnet virket til at være glad for dig
- Spædbarnet/barnet rækker ud efter dig
- Spædbarnet/barnet kan lide at lege små lege med dig

- Når spædbarnet/barnet er uroligt kigger det ængsteligt eller grædende på dig og forventer, at du hjælper det
- Spædbarnet/barnet kravler op i din favn og holder fast ved dig, når du skal bære det

Barnet mellem 6 og 20 måneder

I denne alder skaber barnet sædvanligvis en unik tilknytning til forældrene. Her er det normalt, at barnet protesterer, hvis forældrene forsvinder ud af rummet. I slutningen af denne fase regner barnet dog med, at forældrene kommer igen, når de har været væk en stund.

Barnet behøver her en bestemt voksen at knytte sig til. Forældrenes eller plejernes opgave med henblik på at opmuntre barnets udvikling i denne fase er at møde barnets basale behov, være tilgængelige og have meget fysisk kontakt med barnet. Det er vigtigt at undgå overnatninger borte fra barnet og pasning af barnet i længere tid af andre.

Tegn på at barnet eventuelt ikke har fuldført denne fase kan være:

- Barnet kan slå forældrene i ansigtet, spænde kroppen bagover i en bue, når forældrene holder det, vende blikket bort eller kun anvende øjenkontakt, når det skriger
- Barnet kan se forvirret ud eller som om det er i chok
- Barnet synes at lede efter en speciel forsvunden person
- Barnet sover alt for meget eller alt for lidt
- De fleste børn der flyttes rundt mellem forskellige børnehjem/plejefamilier m.m. bliver syge, når de ankommer til deres nye familie
- Barnet virker deprimeret, flakker mellem forskellige aktiviteter, sover meget og virker irriteret
- Barnet spiser uhæmmet meget eller alt for lidt

Hvad jeg som forælder kan gøre for at opmuntre tilknytningen i denne fase:

- Anvend rådene fra fasen 0-9 måneder. Barnet vil tit regrediere (virke yngre end det faktisk er), når det flyttes til sin nye familie.
- Forældrene må derfor agere overfor barnet, som om det var yngre, for senere at kunne føre det videre fremad i udviklingen
- Klap barnets håndflader eller fødder sammen, når du taler med eller krammer barnet
- Øg øjenkontakten med barnet så meget, som det er muligt. Sørg for at der altid indtræffer behagelige ting efter øjenkontakten (latter, leg, kys m.m.)
- Fotografer dig og barnet, når i sammen har gode stunder. Lav en bog af dem til barnet eller forstør dem og sæt dem op på væggen
- Ræk hånden ud efter barnet og rør ved dets kind, når det er nært dig. Kinderne er følsomme områder hvad gælder tilknytning
- Bær barnet meget
- Fortæl altid barnet at du kommer tilbage, hvis du må gå for en stund
- Lad barnet være hos dig og anvend minimal børnepasning af andre. Undgå helst børnepasning i det hele taget

Følgende kendetegn er tydelige for det barn, der har fuldført fasen 6-20 måneder:

- Barnet foretrækker tydeligt, at det er dig, der trøster det, hvis det har slået sig eller er sygt
- Barnet gør forskellige ting for at få din opmærksomhed

- Barnet kigger på dig for at søge støtte, når det står i fremmede situationer
- Barnet kan lide, at du krammer det
- Barnet ler og griner sammen med dig med fuld øjenkontakt
- Barnet tilbringer meget tid nær ved dig
- Barnet protesterer ofte, når du går fra det

Barnet mellem 1½ og 2½ år

Efter barnet har knyttet sig til forældrene, er det næste trin, at barnet bliver bevidst om, at det er et selvstændigt individ. Barnet mellem 1½ og 2½ år prøver sin egen vilje af og protesterer gerne mod andres. På trods heraf behøver barnet fortsat meget nærhed. Forældrenes opgave for at opmuntre udviklingen i denne fase er at hjælpe barnet til at opdage sig selv – blandt andet ved selv at vise, at man vil være ved barnet og give barnet positiv opmærksomhed.

Andre opgaver er her at være konsekvent og sætte trygge grænser for barnet, samt at lære barnet om sine omgivelser på en sådan måde, at barnets nysgerrighed skærpes.

Barnet i denne fase kan sædvanligvis følgende:

- De kender deres grundlæggende identitet (navn, alder, køn)
- De lærer sig regler og har brug for ritualer
- De elsker at opremse navnene på alle familiemedlemmer
- De begynder at tale
- De ved at en del handlinger følges af andre (tager mor sin jakke på vil hun snart gå ud af døren o.s.v.)

Hvad jeg som forælder kan gøre for at opmuntre tilknytningen i denne fase:

- Anvend idéerne fra de tidligere faser. Stræb på at indlemme idéerne i dagligdagens rutiner og gøremål.
- Skab situationer for barnet, hvor det får lov selv at bestemme
- Ros barnet. Børn i denne alder elsker ros. En positiv indstilling til barnet vil bringe det nærer dig
- Barnet kan have et dårligt selvbillede. Lad det forstå både direkte og indirekte, at det er vidunderligt, da et dårligt selvbillede hindrer tilknytningen
- Barnet har måske allerede lært, at så snart det tidligere har forsøgt at tilknytte sig, er det blevet separeret fra sine omsorgspersoner. Du kan hjælpe dit barn til igen at turde våge at tilknytte sig ved at lade barnet forstå, at du er en rigtig god forælder. Venner og familie kan hjælpe denne proces på vej ved f.eks at sige: "Sikke en dejlig/god/fantastisk mor/far du har" til barnet
- Mange børn i denne alder begynder naturligt at pottetræne. Børn der rent psykologisk set er yngre end deres fysiske alder behøver mere tid til at lære sig dette. Lad barnet tage det i sit tempo
- Opbyg rutiner så det bliver forudsigeligt, hvornår barnet skal sove, spise o.s.v.
- Begræns forandringer i hjemmet til et minimum
- Mange børn får i denne alder negativ opmærksomhed, da de tester deres egen vilje. Forsøg at give barnet så meget positiv opmærksomhed som muligt. Lad barnet teste sin egen vilje på områder, hvor du har tålmodighed nok. Fremhæv det som barnet gør godt/er god til
- Giv barnet dets livret. Barnet skal forsikres om, at der altid findes nok mad til det. Hav eventuelt altid en skål frugt stående tilgængeligt for barnet

- Vægt den tid der bruges på leg med barnet. Kommer barnet fra usle forhold har det måske aldrig lært at lege
- Optag eventuelt dig og dit barn på video når I leger, spiser eller synger. Se derefter optagelserne sammen med dit barn. Børn der er bange for at være sammen med sine forældre bliver mere afslappede, når de ser sådanne optagelser
- Leg gemmeleg med barnet. Rusen af det at blive "jagtet" og "fundet" er utrolig vigtigt for børn, der arbejder på at tilknytte sig

Følgende kendetegn er tydelige for det barn, der har fuldført fasen mellem 1½ og 2½ år:

- Barnet kigger på dig gentagne gange i løbet af dagen bare for at se, hvad du laver og for at interagere
- Barnet kan falde helt til ro efter at have været ophidset og kan f.eks acceptere at en aktivitet afsluttes
- Barnet synes tydeligt om, at du roser det
- Barnet "krammer dig tilbage" – også selv om det var dig, der tog initiativ til krammet
- Barnet viser medfølelse, hvis du slår dig eller er urolig
- Barnet bruger dig som hjælp til at falde til ro
- Barnet gør forskellige ting for at få din opmærksomhed
- Barnet viser skyldfølelse, når du signalerer, at du ikke bifalder noget, barnet har gjort
- Barnet holder sig indenfor 2 meter af forældrene den største del af dagen

Barnet mellem 2½ og 4 år

I denne alder er barnet mere fokuseret på at være udadrettet. Det barnet har lært i tidligere faser anvendes nu i andre sammenhænge. Børn med en god tilknytningshistorie tager det for givet, at nye mennesker, som det møder, vil synes om det.

Udviklingen i denne fase ser således ud:

- Barnet er bevidst om, hvilke regler der gælder, men kan ikke kontinuerligt kontrollere sin opførsel
- Barnet kan kortvarigt kontrollere sin opførsel
- Barnet er bevidst om de gældende regler – også selv om forældrene ikke er der til at korrigere barnet

Forældrenes opgave i denne fase er:

- At rose barnets egne initiativer
- At hjælpe barnet med at øge sine færdigheder i forhold til omverdenen ved at give det informationer og ting det kan lege med
- At lære barnet at respektere sig selv og andre ved at lægge vægt på empati og ved at afbryde negative handlinger
- At sætte trygge og konsekvente grænser
- Tydeligt at skelne mellem barnets og forældrenes forskellige roller
- At fortsætte arbejdet med at udvikle barnets positive selvbillede
- At lære barnet at regler er en hjælp
- At hjælpe barnet med at fortælle om sin verden

- At lære barnet at udtrykke sine negative følelser uden at skade nogen

Hvad jeg som forælder kan gøre for at opmuntre tilknytningen i denne fase:

- Anvend de foregående fasers råd frit (børn der gennemgår denne fase som 11-årige er naturligvis for gamle til eksempelvis at blive madede, mens nogle af de andre teknikker virker godt)
- Tillad dit barn at regrediere (gå tilbage i udviklingen), hvis det har brug for det. Faktisk regredierer de fleste voksne også, hvis de behøver trøst eller omsorg
- Giv barnet mange dyner/puder i sengen. Vær ikke bange for at vugge dit barn i søvn. Husk at forsikre barnet om, at du også vil være der for det i morgen
- Hvis barnet ikke sover i dit soveværelse kan du opmuntre barnet til at komme ind til dig, hvis det bliver bange om natten
- Forklar barnet om grunden til, at det blev bortadopteret på en enkel og konkret måde

Tegn på at mit barn (grundet flytning i denne fase eller p.g.a tidligere afbrudte faser) ikke har fuldført fasen mellem 2½ og 4 år:

- Hvis du har mistanke om, at dit barn er blevet alvorligt forsømt, må du mindske de stimuli, barnet udsættes for, indtil det har tilpasset sig et normalt miljø. Hav f.eks kun få legesager til barnet og sørg for at omgivelserne er så enkle som muligt
- Fortæl barnet at det er elsket. Er barnet gennem adoptionen afvist af sine tidligere omsorgspersoner kan det grundet denne alders selvcentrering let tro, at det selv er årsag til bortadoptionen
- Bibehold så meget som muligt af dit barns identitet. Hvis barnet har nogle personlige ting med bør du gemme alt (tøj, legetøj m.m.) – også selv om tingene måtte være nok så slidte
- Hold om barnet, hvis det får raserianfald. Ofte vil barnet bryde ud i gråd og sørge, når forældrene først holder om det og trøster det
- Barnet vil måske hævde, at det har slået sig meget/har meget mere ondt et sted, end det egentligt er tilfældet. Dette vil tillade barnet at græde for en stund og få trøst. Det vil hjælpe, hvis du lytter til barnet, trøster det, giver det knus og kram i stedet for at nedtone/negligere barnets skade eller smerte. Skaden eller smerten sidder egentligt i barnets "hjerter", men dette er barnet ikke i stand til at udtrykke
- Børn der flyttes i denne fase er ofte i chok. Barnet behøver derfor stor forudsigelighed i sin hverdag. Vær forberedt på igen og igen at forklare barnet omkring omstændighederne for adoptionen af det/flytningen af det

Følgende kendetegn er tydelige for det barn, der har fuldført fasen mellem 2½ og 4 år:

- Barnet vil gerne "krammes" og kravler gerne op til forældrene, selv om det til tider vil vriste sig fri af forældrenes favn
- Barnet vil have sine forældre tæt på, når det lægges i seng
- Barnet orienterer sig om, hvor forældrene befinder sig, når det handler mod givne regler
- Barnet stræber efter forældrenes positive opmærksomhed og afbryder ikke denne opmærksomhed, når det har fået den
- Barnet søger forældrenes hjælp til at løse problemer og foretrækker forældrenes hjælp frem for andres
- Barnet har øjenkontakt og ler mod forældrene flere gange om dagen
- Barnet efterligner forældrenes handlinger og forsøger at være forældrene fysisk nær

Du kan læse mere om adoptivbørns tilknytning i tilknytningsterapeuten Deborah Gray 's bog: "Attaching in adoption", Perspectives Press, Indianapolis, 2002.