

Barns anknytning – här är de största missuppfattningarna



Myterna om anknytning är många – och missförstånd kan leda till att beslut om barns vårdnad fattas på felaktig grund, menar forskare.

Men vad är anknytning? Kan flaskmatning och förskola störa den? Och vad behöver man veta som förälder?

Ett människobarn kan inte överleva på egen hand. Det behöver bli omhändertaget, skyddat och tröstat. När det får den omsorg det behöver växer det fram ett känslomässigt band inom barnet, till den som tar hand om det. Det är det bandet som är anknytning, förklarar Pia Risholm Mothander, psykolog, docent i utvecklingspsykologi vid Stockholms universitet och en av författarna till boken "Anknytningsteori" (Natur & Kultur).

Anknytningen är viktig. Den påverkar bland annat hur vi förstår och möter världen, hur vi hanterar våra känslor och våra relationer.

– Och anknytningen i våra första relationer är de viktigaste, säger Pia Risholm Mothander.

Vad behöver man som förälder veta om anknytning?

– Att man är viktig. Att man är livsviktig för sitt barn. Barnet sätter hela sin tillit till den som regelbundet och långsiktigt tar hand om det.



– Anknytningen i våra första relationer är de viktigaste, säger Pia Risholm Mothander Foto: Pressbild

Det börjar så snart barnet är fött. Bebisen skriker eller gnyr när den är hungrig, fryser eller känner sig otrygg. Det är effektivt, för vi som hör kommer till barnet då. Vi försöker förstå vad som är fel, vi försöker hjälpa – och snart har barnet fått massor av erfarenheter av att ha blivit upplyft, tröstat, fått mat eller torr blöja. Erfarenheterna blir till förväntningar: "Det finns någon som hjälper mig när jag behöver det."

Ungefär så tror man att anknytningen börjar formas.

Att som förälder eller annan vuxen vara närvarande, lyhörd och försöka förstå barnet stöder utvecklingen av en trygg anknytning.

I början av livet kan bebisar knyta an till några få, kanske mellan tre och fem personer. Omvårdnadspersonernas kön spelar ingen roll. Det går lika bra med mamma som pappa – eller med mormor som farfar. Det viktiga är att man är fysiskt och psykiskt närvarande i barnets liv.

Så småningom lär sig barnet att allt mer använda sina anknytningserfarenheter i möten med nya personer, till exempel pedagoger i förskolan.



I början av livet kan bebisar knyta an till några få, kanske mellan tre och fem personer. Foto: Georgiy Datsenko/Alamy Stock Photo

Den vuxnes förhållningssätt har stor betydelse. Hur ett barn bemöts av sina föräldrar och andra omvårdnadspersoner utgör kärnan i anknytningsteorin.

– För det lilla barnet kan det handla om att man säger: ”Nämen nu ser jag att du är jättearg för att du inte får glass, men vet du, vi ska snart äta så det passar inte så bra med glass just nu” – att alltså bekräfta för barnet att jag ser och förstår, även om barnet inte kan få som det vill, säger Pia Risholm Mothander.

Det ger barnet en början till förståelse för sina egna känslor, och en början till visshet om att alla känslor är tillåtna även om de inte alltid kan styra tillvaron.

– Tryggt anknutna barn vet att de kan bli både ledsna och arga, och att de kan få tröst och hjälp när de behöver det. De vet också att de har stöd i att ta sig ut i världen för att upptäcka alla möjligheter där.

Ibland blir det fel. Som förälder förmår man inte alltid, eller orkar inte alltid, se och svara på barnets signaler – och det är okej.

– Man kan inte alltid vara helt närvarande, men när man har tappat bort sin närvaro behöver man finna den igen. För som förälder gör man fel hela tiden. Den perfekta föräldern finns inte och ska inte finnas, med en perfekt förälder skulle barnet inte lära sig att hantera livets olika variationer. Men de misstag vi gör kan repareras, och det är det som är det viktiga.



– Tryggt anknutna barn vet att de kan bli både ledsna och arga, och att de kan få tröst och hjälp när de behöver det, berättar Pia Risholm Mothander Foto: Alamy

Ett sätt att reparera är att på olika sätt förmedla till barnet att ”Nu blev det fel, nu börjar vi om”. Ett annat kan vara att, i både ord och handling, säga ”förlåt”, ”du har rätt”, ”det var jag som var dum, jag hörde inte” eller ”jag förstod inte”.

– Och om det lilla barnet springer ut i gatan och man som förälder blir rasande, rycker i barnet och samtidigt skrämmar det, då behöver man förklara: ”Jag blev så där arg för att jag egentligen blev så himla rädd.”

Begreppet ”anknytning” används ibland som argument för olika påståenden om föräldraskap. Det har bland annat påståtts att flaskmatning kan störa barnets anknytning, medan amning är bra för anknytningen.

Stämmer det?

– Nej, amning har ingen betydelse för anknytningen i sig. Amning ger bra tillfällen till nära kontakt och det är bra. Men nära kontakt kan man ha även med flaskmatning – och amning är ingen garanti för en känslomässigt nära relation, säger Pia Risholm Mothander.

Kan förskola störa anknytningen?

– Det stämmer inte heller. Förskola är bra om det är en bra förskola och dåligt om det är en dålig förskola.



I en ny rapport från ett 70-tal internationella forskare och experter varnas för att missförstånd om anknytningsteorin kan leda till att beslut fattas på felaktiga grunder i utredningar om omhändertagande och vårdnad. Foto: Gorm Kallestad/TT

Är barnvakt dåligt för anknytningen?

– Nej. Ibland används anknytningsteorin för att avskräcka föräldrar från att lämna sina barn till någon annan över huvud taget, men det är faktiskt inte vad teorin säger. Det här är en myt på samma tema som man trodde på förr, att mamman är den enda som har betydelse. För barnet är det tvärtom viktigt att få flera anknytningspersoner.

Enligt anknytningsteorin ökar barnets överlevnadskraft av att ha mer än en anknytningsrelation.

– Då måste vi också träna barnet på att vara med andra, och då måste jag som förälder våga lita på att även andra personer kan vara bra och utvecklande att samspela med, säger Pia Risholm Mothander.

Att flaskmatning, förskola och barnvakt skulle missgynna anknytningen är myter, eller missförstånd.

Det är lätt hänt att de som ska fatta beslut, eller ge underlag till beslut, missförstår det här, att de tänker alltför deterministiskt.

Missförstånd om anknytningsteorin kan också leda till att det fattas beslut på felaktiga grunder i utredningar om omhändertagande och vårdnad, enligt en ny konsensusrapport från ett 70-tal internationella forskare och experter.

– Det innebär att det kan fattas beslut som inte är bra för barnet, till exempel beslut som orsakar en förlust av viktiga omsorgspersoner, säger Tommie Forslund, psykolog vid Stockholms universitet och en av forskarna bakom [rapporten](#), som är publicerad i tidskriften ”Attachment & Human Development”.

Ett stort problem är hur anknytningsobservationer tolkas.

– På gruppnivå kan anknytningsobservationer användas för att undersöka anknytningskvalitet hos barn. På gruppnivå visar de också att ett lyhört föräldraskap ökar sannolikheten för en trygg anknytning, och att en trygg anknytning är kopplad till en mer gynnsam utveckling hos barn. Men det är lätt hänt att de som ska fatta beslut, eller ge underlag till beslut, missförstår det här, att de tänker alltför deterministiskt.

Fakta. Anknytningsteorin

Anknytningsteorin handlar om betydelsen av nära, känslomässiga relationer. Den presenterades i mitten av 1900-talet av den brittiska barnpsykiatern John Bowlby, i samarbete med den amerikanska utvecklingspsykologen Mary Ainsworth. Senare bidrog fler, bland andra den amerikanska psykologen Mary Main, till teorins utveckling.

Anknytningsteorin anses i dag vara väl etablerad och fortsätter att intressera forskare.

När ett barns beteende tolkas som tecken på en otrygg anknytning kan det ibland förstås som att barnets förälder har betett sig på ett visst sätt, eller som att barnet kommer att utvecklas på ett visst sätt, säger Tommie Forslund.

– Men så är det inte. Så kan man inte tänka.

Anknytningsobservationer är i första hand ett forskningsinstrument, betonar han.

– De är inte gjorda för att fånga ett enskilt barns anknytning i relation till föräldern. Dessutom kan barns dagsform påverka hur ett barn beter sig i en anknytningsobservation. Barnet kan till exempel vara krassligt, eller något kanske händer runt familjen just då.

– Det finns också tecken på att barn med neurologiska sårbarheter kan stressas i anknytningsobservationer. De kan kodas som otryggt eller desorganiserat anknutna, fast det inte handlar om barn–föräldrarelationen utan om barnets biologi.



Tommie Forslund, forskare vid Stockholms universitet. Foto: Andrea Handl

Många tror att man för alltid får dras med det anknytningsmönster som formades inom en när man var barn, säger Pia Risholm Mothander. Att det inte går att ändra på det, att det är kört för resten av livet.

– Men det går faktiskt att ändra på sitt anknytningsmönster. Om man tänker långsiktigt handlar det om att få hjälp att reflektera över sin barndom och skriva om sin relationskarta. Ibland behöver man gå i psykoterapi eller träffa en psykolog, men inte alltid. Man kan också prata med vänner, kärlekspartner, en lärare eller en präst, och man kan faktiskt läsa sig till läkning också. Det som var då behöver inte påverka mig på samma sätt i dag, jag tror att det är viktigt att känna till.

Fakta. Om du är orolig över anknytningen

Ibland kan kriser eller andra omständigheter leda till problem i kontakten med barnet. Om du inte själv kan finnas där på det sätt som barnet behöver, behöver du söka stöd. Det kan vara via vänner och släktingar, men ibland behövs hjälp av vården.

1177 vårdguiden uppmanar att söka stöd och hjälp om en eller flera av dessa saker stämmer:

- Du är orolig för din kontakt med barnet.
- Du är orolig för att barnet inte känner sig tryggt och mår bra.
- Du har svårt för att förstå barnet.
- Du har svårt att ta hand om ditt barns behov.
- Du har svårt att få kontroll över dig själv när du blir arg eller ledsen.
- Du har ett missbruk.

Du kan få hjälp via bvc eller vårdcentralen. Socialtjänst eller bup kan också hjälpa till med stöd, ofta i form av samtal som kan ske tillsammans med en sjuksköterska, barnmorska eller psykolog.

[Källa: 1177](#)

[Visa mer](#)

TEXT

Maria Zamore