

- Å gi barn hva de selv viser behov for å trenge, er kjernen i det å være foreldre ut fra menneskets biologiske behov. Derfor fremmer da "naturlig foreldreskap" og tilknytningsomsorg fri amming, familieseng, viktigheten av å bære barnet, og betydningen av å være nære som familie de første årene.
- Hvorfor er dette så viktig for barnet? Å selv få spise seg mett når man er sulten og ikke følge klokken sier seg selv, men hvorfor er samsøving i trygge omgivelser så viktig?
- Det lille spedbarnet er tryggest hos sine foreldre. I lang tid var kontinuerlig kroppskontakt det eneste som beskyttet barnet fra farer som rovdyr. Vi har fremdeles disse instinktene i oss.
- Å bli båret om dagen og få sove ved siden av foreldrene om natten gir barnet den tryggheten det behøver for å



La barnet ditt føle seg velkommen, elsket og beskyttet, om natten.....

utvikle seg til et trygt menneske. Tilknytningsomsorg ser også viktigheten av å se barnet som et "helt" menneske, et eget individ. Gjensidig respekt og ikke-voldelig kommunikasjon er viktige hjelpemidler for å la barnet vokse seg sterk og trygg på seg selv.



-som om dagen....



## Barndom

Barnet ditt har bare en barndom. De første årene danner grunnlaget for hvem barnet ditt blir som ungdom, som voksen....

La ditt barn få det beste utgangspunktet i livet, la barnet ditt vokse opp med det beste utgangspunktet for nettopp ditt barn, uten tilknytningsproblemer.

Positiv oppdragelse og Trygg oppvekst

Attachment Parenting

# Tilknytningsomsorg

Gi barnet ditt den beste starten i livet



Tilknytningsomsorg.no

# Tilknytningsomsorg



## De første skrittene..

[www.tilknytningsomsorg.no](http://www.tilknytningsomsorg.no) for mer informasjon og råd om amming, søvn og oppvekst.



## Hva er tilknytningsomsorg?

\*Amming. Å la barnet die så ofte og lenge som det selv føler behov for. Også ved flaskemating.

\*Å bære barnet mye. En bæresele/bæreslynge/bæresjal er ofte en flott investering, slik at barnet kan være nær en forelder store deler av tiden.

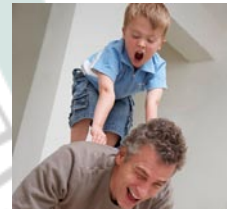
\*Å sove nær barnet. Samsoving i trygge omgivelser, der barn og foreldre deler seng er en fantastisk måte å oppnå dette på.

\*Prøv å unngå separasjon fra barnet mens det er lite.

\*Positiv oppdragelse er et annet viktig punkt. Å unngå bruk av straff, kjefting og respektløs behandling av barnet

\*Å høre barnet er viktig. Å vise respekt for barnets følelser og meninger.

Tilknytningsomsorg handler om å følge sin intuisjon. Attachment parenting inneholder ikke en masse regler og krav, det er ikke noen ferdig pakke som forteller hvordan man skal være foreldre. Tilknytningsomsorg handler om å lytte. Om å lytte til sitt barn og om å lytte til seg selv..



Man trenger et stort reservelager av psykisk og fysisk energi for å tilfredsstille våre barns behov til enhver tid.

Det er tvilsomt om det finnes foreldre som klarer å tilfredsstille alle sine barns behov kontinuerlig. Noen ganger kan barnets behov overvelde de fleste av oss av mange grunner: Tilfeldige, medisinske, sosiale, psykologiske, fysiske, eller materialistiske. Hovedgrunnen til dette er at ingen foreldrepar er etter naturen ment å sørge for sitt barns behov uten hjelp, naturen har designet menneskene til å leve i flokk og få hjelp og støtte av et fellesskap.

Det er ikke rart vi foreldre i dagens samfunn føler oss overveldet fra tid til annen. Raske løsninger som skrikekurer, fordømmer rundt amming og for lite informasjon rundt trygg samsoving gjør det ikke bedre.

Da kan det være viktig å huske på at vi alle bærer med oss hvordan vi selv ble behandlet som barn. Å forlate den vante stien og å begi seg ut på noe nytt, kan kreve både mot, tålmodighet og støtte. Å gi sine barn det de behøver på denne måten kan lede til sterke kommentarer fra omverdenen. - Ammer du nå igjen? - Skal du virkelig sove med barnet? - Hun blir bortskjemet om hun får det som hun vil hele tiden!

-Vær trygg på at du aldri kan skjemme bort barnet ditt med kjærlighet og trygghet. Husk også at man fint kan gi barnet masse nærhet og utøve tilknytningsomsorg selv om man flaskemater!

Fordelelene ved tilknytningsomsorg er ikke bare for barnet. Mange forteller at motet til å følge sitt hjerte, har gitt dem økt selvtilitt og mer livsglede!

Tilknytningsomsorg er også en rekke redskaper som du kan bruke alt etter hva som fungerer i nettopp din familie. For akkurat som barn ikke er like og derfor ikke kan behandles etter en felles "oppskrift", så er familier heller ikke like med samme normer og ønsker for deres liv.

- Skap et positivt miljø.
- Si ja så mye som mulig.
- Spar NEI til de viktige tingene.
- Bruk naturlige konsekvenser.
- Bruk logiske konsekvenser.