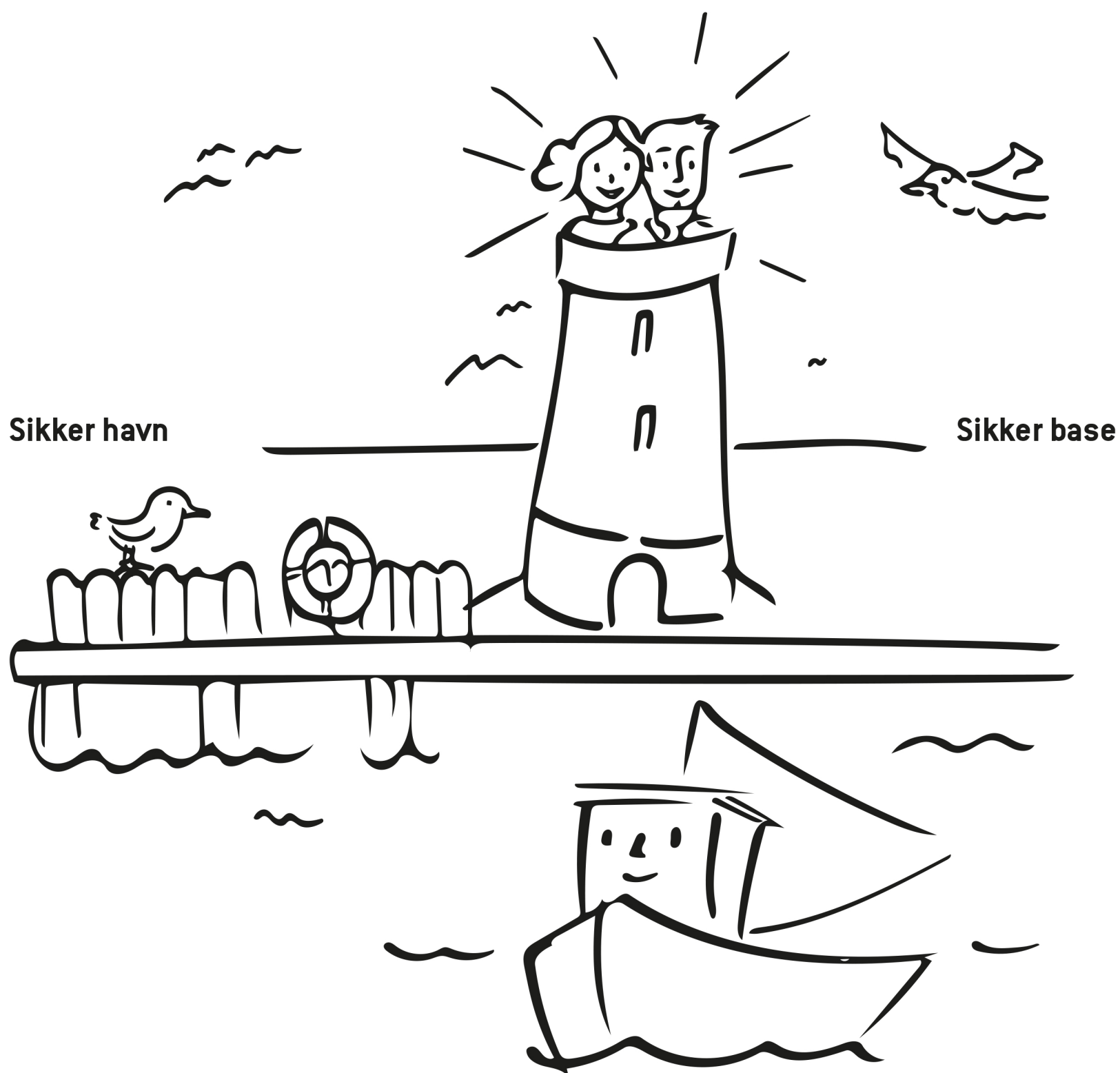


MODEL EN SIKKER HAVN



Hvordan gør man?

- Børn har brug for en sikker havn at udforske verden fra.
- Vær tilgængelig, lydhør og hjælpsom.
- En tryk tilknytning er essentiel for mentalisering.
- En sikker havn er udgangspunktet for barnets potentiale for at modtage læring og selv søge ud i verden og danne sig egne erfaringer.
- Når børn er stressede og pressede, kan de have ekstra meget brug for at mærke, at de har en sikker havn.
- Hvis barnet i en periode har haft det svært, kan det være nødvendigt at arbejde aktivt på at give det en fornemmelse af, at det har en sikker havn hos forældrene. Man kan give barnet denne erfaring ved at gøre noget rigtig rart sammen: tage på fisketur, på shoppetur, i tivoli, på biblioteket – noget barnet er interesseret i, og hvor man kommer tæt på det og giver det en fornemmelse af, at man er dets sikre havn.
- Hvis man i en periode er irriteret eller frustreret over sit barn, er det særlig vigtigt at arbejde på at gøre noget, så man igen bliver barnets sikre havn.