
Foreldreguide til trygge barn

ANMELDELSER

ASTRID R. SEIM

Spesialist i barne- og ungdomspsykiatri, BUP, St. Olavs hospital



Kent Hoffman, Glen Cooper, Bert Powell

Trygge barn

306 s, ill. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2017. Pris NOK 399

ISBN 978-82-05-50083-9

Denne innføringen i Trygghetssirkelen (Circle of Security, COS) er skrevet av modellens grunnleggere. Boken er primært rettet mot omsorgspersoner, men kan like gjerne leses av fagpersoner som jobber med barn og familier. Forfatterne har mål er å «gi foreldre et veikart til trygg tilknytning», basert på kunnskap om at det er essensielt for barns utvikling på mange viktige livsområder.

Boken har to hoveddeler, hver med sine underkapitler, og strukturen gir en jevn progresjon i innsikt og selvrefleksjon. I del 1 presenterer forfatterne forståelsesrammen for Trygghetssirkelen, og temaet er hvordan man skal forstå

tilknytning, og hvor viktig det er med trygghet. I del 2 har de rettet søkelyset mot hvordan man kan være større, sterkere, klokere – og god nok som omsorgsperson.

Språket preges til dels av å være oversatt fra engelsk. Budskapet presenteres likevel på en interessant og lettfattelig måte. Eksempler, anekdoter og sitater fra personer som har gjennomført opplæring verden over, bidrar til å tydeliggjøre essensen, og ulike utfordringer vi kan oppleve som omsorgspersoner, normaliseres.

Oppsummert beskriver man med denne modellen at barn har to grunnleggende behov som de stadig veksler mellom: behovet for beskyttelse og omsorg, kontra behovet for utforskning. Barnet trenger at omsorgspersonene ivaretar begge disse behovene for å danne en trygg tilknytning. Samtidig anerkjenner man i modellen at ingen omsorgspersoner klarer denne oppgaven til fulle.

Boken stimulerer til selvrefleksjon og gir innsikt i hvordan vår implisitte hukommelse fra egne tilknytningserfaringer kan gi opphav til «haimusikk», som tidvis hindrer oss fra å ivareta barnas nevnte behov. Vi forstår hvordan samspillsmønstre dermed kan gå i arv i generasjoner, og hvordan dette også påvirker oss i andre nære relasjoner. Forfatterne formidler at reparasjoner av «brudd på sirkelen» i seg selv er viktig for barnas utvikling og trygghet, og viser oss hvordan vi kan ivareta dette.

I tillegg til å være en forståelsesmodell basert på tilknytningsteori og forskning, er Trygghetssirkelen en intervensjonsmetode. Boken kan ikke erstatte veiledning, og det er heller ikke målet. Hvis vi tar inn over oss budskapet og forsøker å bruke denne forståelsen i samspillet med barn (og andre nære relasjoner), kan den likevel utgjøre en viktig forskjell i de fleste familier, så vel som i barnehager og skoler.

Publisert: 5. mars 2018. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.17.1109

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 6. februar 2026.