

BBABAC 5 – Bacheloroppgave med forskningsmetode

Bacheloroppgave

Effekten av Circle of Security-Parenting veiledning fra Barnevernspedagoger



Universitetet
i Stavanger

Det samfunnsvitenskapelige fakultet

Bachelor i barnevern

UIS mai 2022

Kandidatnummer: 5118

Innholdsfortegnelse

1. INNLEDNING	3
1.1 BAKGRUNN FOR TEMA	3
1.2 PRESENTASJON AV PROBLEMSTILLING	4
1.3 BEGREPSAVKLARINGER	4
1.3.1 Trygghet	4
1.3.2 Veiledning	5
1.3.3 Mentalisering	5
1.3.4 Mestring	5
1.3.5 Anerkjennelse	5
1.3.6 Relasjon	5
1.3.7 COS-P	6
1.4 FORMÅL MED OPPGAVEN	6
2. FAGLIG KUNNSKAP.....	7
2.1 CIRCLE OF SECURITY	7
2.1.1 Øverste del av sirkelen	8
2.1.2 Nederste del av sirkelen	8
2.1.3 Trygghets sirkelen for voksne	9
2.2 ANTONOVSKYS SALUTOGENESE.....	9
2.3 JOHN BOWLBY'S TILKNYTNINGSTEORI.....	11
2.4 TILKNYTNING	12
3. METODE.....	13
3.1 VALG AV METODE.....	14
3.2 DATAINNSAMLING	15
3.2.1 Inklusjons- og eksklusjonskriterier	15
3.3 ANALYSE	17
3.4 PRESENTASJON AV FORSKNINGSARTIKLENE.....	18
3.5 STUDIENS TROVERDIGHET	20
4. DRØFTING AV FUNN	22
4.1 OPPLEVELSE AV MESTRING ETTER COS-P	22
4.2 COS-P GIR KNAGGER Å HENGE SITUASJONER PÅ.....	24
4.3 RELASJONEN TIL VEILEDER ER AVGJØRENDE FOR POSITIV EFFEKT AV COS-P.....	25
4.4 POSITIVE ERFARINGER SKYLDES BÅDE METODEN OG DEN RELASJONELLE KONTEKSTEN.....	27
4.5 COS-P HAR EN POSITIV EFFEKT FOR BARNETS OMSORGSSITUASJON	28
4.6 COS-P BØR IKKE VÆRE TILGJENGELIGE FOR ALLE	30
5.0 AVSLUTNING.....	32
REFERANSELISTE	34

Antall ord: 11533

1. Innledning

Har du noen gang lurt på hvor effektivt foreldreveiledningskurs egentlig er? Hva er det som gjør at man mener slik veiledning kan føre til endring i familien og hos barnet? Circle of Security (heretter COS) er en modell som tar for seg barns utviklingsbehov for å sikre trygg tilknytning, og er et utgangspunkt for et veiledningskurs kalt COS-P. I denne oppgaven skal jeg ta for meg hvor effektivt et slikt veiledningskurs er for både veileder, foreldre og barn.

1.1 Bakgrunn for tema

Da jeg var i praksis i barneverntjenesten ble jeg introdusert for ulike typer foreldreveiledning. Circle of Security var den modellen jeg interesserte meg mest for, fordi den omhandlet tilknytning og hvorfor dette er viktig for barns utvikling. Det finnes flere typer kurs som baserer seg på COS, som COS-VG og COS-I, men hovedfokuset i denne oppgaven blir veiledningskurset Circle of Security-Parenting (heretter COS-P). Dette fordi det er et kurs som tilbys familier med relativ lav risiko for å utvikle tilknytningsvansker, men som samtidig har ulike utfordringer knyttet til relasjonen foreldre-barn. I samtale med kollegaer fikk jeg inntrykk av at dette var en veiledningsmetode som var nokså ny, men som var blitt svært populær på kort tid. Siden praksisperioden har veiledningsområdet for barnevernspedagoger interessert meg, og jeg har undret meg over hvor effektivt COS-P veiledning er for familier med lettere tilknytningsutfordringer. Da jeg skulle skrive bacheloroppgave visste jeg at jeg ville skrive om barnevernspedagogers rolle som veileder, samt tilknytning som barns grunnleggende behov. Jeg hadde et personlig ønske om tema, men spørsmålet jeg måtte stille meg var hvorfor er dette relevant for mitt fagfelt.

Hoffman et al. (2017) mener at trygg tilknytning mellom foreldre og barn er avgjørende for barns utvikling. Forskning har vist at barn som utvikler trygg tilknytning har størst sannsynlighet for å vokse opp som omsorgsfulle, reflekterte, omtenkssomme, følelsesmessig og sosialt intelligente, robuste personer (Hoffman et al., 2017, s. 24). Et trygt barn er avhengig av omsorgspersoner som er der når det ønsker å utforske, samt når det trenger trøst og nærhet. COS-P tar for seg nettopp disse temaene, og skal bidra med å utvikle foreldres mentaliseringsevne (Rye & Eng, 2021). Barnevernspedagoger jobber etter Lov Nr. 15 om barneverntjenester (Barnevernloven, 1993) (heretter Bvl) og FN's barnekonvensjon (BK) – vedlegg 8 til Menneskerettsloven (mrl) av 21. mai 1999 nr. 30 (Menneskerettsloven, 1990),

og skal etter bvl. §4-1 jf. BK Art. 3, nr.1 finne tiltak som er til barnets beste. Siden COS-P er et relativt nytt veiledningsprogram kan det å se på styrker og svakheter ved det, og sette de opp mot hverandre gjøre at foreldreveiledningskurset kan bli enda mer utformet slik at det kommer barnet og familien til gode.

1.2 Presentasjon av problemstilling

Et grunnleggende behov for mennesket er trygghet, og når barn ikke får den trygge tilknytningen til omsorgspersonene sine kan det gå ut over dens utvikling (Hoffman et al., 2017). Som barnevernspedagog kan man arbeide innen mange ulike felt, som barnevernet, skole, barnehage, institusjoner og familievernkontoret m.m, men veiledning er en oppgave som går igjen på de fleste arbeidssteder. Nysgjerrigheten for hvordan barnevernspedagoger jobber for å sikre barn trygg tilknytning og gode utviklingsmuligheter gjorde at jeg valgte å sette søkelys på COS-P veiledning fra barnevernspedagoger, og hvilke forhold som kan spille inn for hvor effektivt denne typen veiledning er.

Problemstillingen min er derfor: Hvilken effekt kan COS-P veiledning fra barnevernspedagoger ha hos familier med lettere tilknytningsutfordringer?

I denne oppgaven skal jeg ta for meg hvilke faktorer som spiller inn under COS-P, og hva som bidrar til at foreldre og veileder opplever veiledning som hjelpsom eller utfordrende.

1.3 Begrepsavklaringer

Nå skal jeg definere noen begreper som er viktig å ha kontroll på når man tar for seg hvilken effekt COS-P fra barnevernspedagoger kan ha hos familier med lettere tilknytningsutfordringer. Begrepene er trygghet, veiledning, mentalisering, mestring, anerkjennelse og COS-P.

1.3.1 Trygghet

Stai (2020) forklarer at et barn opplever trygghet når det blir sett, forstått og tatt på alvor. Trygghet er et grunnleggende behov for barn, og blir skapt gjennom god tilknytning (Stai, 2020).

1.3.2 Veiledning

Tveiten (2019) forklarer at definisjonen av veiledning varierer i stor grad ut ifra hvilken sammenheng veiledningen skal foregå i, men viser til at en generell definisjon er at det er en etisk handling hvor veileder har en kompetanse som kan bidra til at, i dette tilfellet, foreldre oppdager egne behov, muligheter og begrensninger. To eksempler på veiledning er individuell- og gruppeveiledning (Tveiten, 2019, s. 19-20).

1.3.3 Mentalisering

Skårderud & Sommerfeldt (2008) forklarer at mentalisering er et begrep som omfatter evnen til å fortolke egne og andres handlinger som meningsfulle ytringer av indre liv, eksempelvis følelser, fornuft, behov og ønsker. Gjennom mentalisering er man åpen for egne og andres følelser, og det er en kompetanse som er avgjørende å ha for å klare seg i den sosiale verden (Skårderud & Sommerfeldt, 2008, s. 1066).

1.3.4 Mestring

Helsedirektoratet (2017) legger frem en proaktiv definisjon på mestring, hvor de mener at det handler om individets evne til å tilpasse seg en ny situasjon, samtidig som det også evner å påvirke og endre situasjoner som allerede har oppstått. Hvis man har krefter til å møte utfordringer, og føler man har kontroll over eget liv mener Helsedirektoratet (2017) at man opplever mestring. Det er en dynamisk prosess som utvikles hele livet, og som er en viktig ressurs for mennesker til å takle situasjoner samt søke utfordringer og utvikling (Samdal et al., 2017, s.6-7).

1.3.5 Anerkjennelse

Anerkjennelse blir av Andersen (2013) definert som holdninger overfor andre som inneholder bekreftelse og verdsettelse av dem. Forfatteren viser også til Honneths beskrivelse hvor anerkjennelse er følelsesmessig oppmerksomhet (omsorg), kognitiv respekt (rettigheter) og sosial verdsettelse (solidaritet) (Andersen, 2013, s. 415).

1.3.6 Relasjon

En god relasjon er ifølge Garneng (2015) at vi som mennesker kan være trygge på hverandre og ha tillit til at vi blir respektfullt behandlet. Videre utdyper han at en relasjon skal gi selvtillit, og at man skal ta hensyn til hverandre (Garneng, 2015).

1.3.7 COS-P

COS-P er ifølge Rye & Eng (2021) et forebyggende tiltak som tilbys foreldre i grupper eller individuelt. Forfatterne utdyper at det er et kurs som tilbys familier uten stor risiko for å utvikle tilknytningsproblematikk, men har som målsetning å bedre samspillet samt øke tryggheten til barnet. Kurset har fokus på å fremme prososialitet, mentalisering, stress- og emosjonsregulering samt ledelse hos foreldre med barn i alderen 0-7 år (Rye & Eng, 2021).

1.4 Formål med oppgaven

Formålet med oppgaven er å finne ut hvor effektivt COS-P er, og hvilke faktorer som er viktige for dens suksess. COS-veiledning generelt har blitt mer og mer populært opp gjennom årene, og blir brukt i barnevernet, helsestasjoner, barnehager og skoler. Det er en veiledningsform som kan tilbys både familier med lettere tilknytningsvansker og de med mer omfattende utfordringer. Grunnet deltakere og veilederes positive erfaringer ønsket jeg å se på hvilke faktorer i veiledningen foreldre er fornøyde/misfornøyde med, og hvor viktig selve veilederen er for utfallet. Hovedfokuset i oppgaven vil være hvordan COS-veiledning fra barnevernspedagoger kan være mest mulig effektivt, da med søkelys på kommunikasjon, relasjon og trygghet. Foreldreveiledningskurset er tilpasningsdyktig og kan dermed gis i form av individuell og gruppe-veiledning, men det vil i denne oppgaven være hovedfokus på gruppeveiledningsformen.

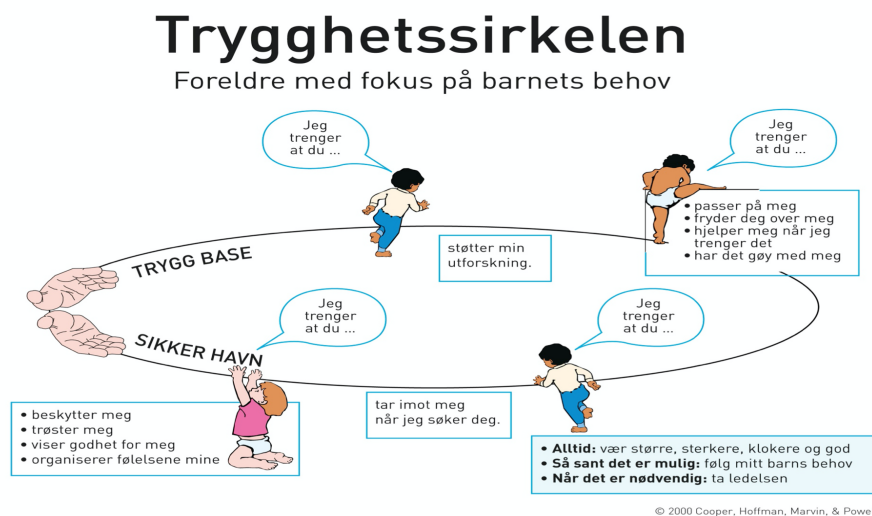
2. Faglig kunnskap

I dette kapittelet skal jeg ta for meg sentrale teorier som kan være med på å belyse hvilken effekt COS-P veiledning fra barnevernspedagoger kan ha hos familier med lettere tilknytningsutfordringer. Først skal jeg ta for meg modellen Circle of Security, da COS-P springer ut fra denne. Jeg har også valgt å anvende teoriene John Bowlbys tilknytningsteori og Aaron Antonovskys salutogene teori. Bowlbys tilknytningsteori er relevant for min oppgave fordi den tar for seg menneskets grunnleggende behov for trygg tilknytning. Antonovskys salutogene teori er også relevant fordi den tar for seg hvordan menneskets opplevelse av sammenheng kan ha noe å si for hvilken omsorg man klarer å utøve. I tillegg skal jeg her ta for meg begrepet «tilknytning», da dette er svært relevant å forstå for å få utbytte av oppgaven.

2.1 Circle of security

Ifølge Stai (2021) ble COS, på norsk kalt trygghetssirkelen, laget for å gi en oppsummering av de behovene barn har for at de skal føle seg trygge. Forfatteren forklarer at det man kan se på som både en modell, metode og tilnærming gir en visuell og god oversikt over hva et barn trenger at voksne gjør når det både utforsker, har behov for trøst og nærhet. For å forstå hva som ligger bak barn og unges atferd, og hva barna har behov for at de voksne gjør i ulike situasjoner kan man se til trygghetssirkelen (Stai, 2021). Trygghetssirkelen kan sees på som to deler, den øverste delen av sirkelen og den nederste delen av sirkelen.

Figur 1: Trygghetssirkelen (Stai, 2021)



2.1.1 Øverste del av sirkelen

Et grunnleggende behov for alle mennesker er å utforske verden slik at man forstår ulike sider av livet (Stai, 2021). Forfatteren forklarer at den øverste hånden i trygghetssirkelen viser til at når et barn selvstendig utforsker verden har det behov for at de voksne er til stede, støtter, passer på og gleder seg sammen med barnet (Stai, 2021).

Voksne kan passe på barnet gjennom å være tilstede og sikre den fysiske sikkerheten til barnet når det utforsker verden gjennom lek og aktiviteter (Stai, 2021). Dette kan bidra til indre trygghet hos barnet, fordi de vet at de voksne er til stede og passer på dem (Stai, 2021). Barn og unge kan bli frustrert når de ikke mestrer det de vil. Voksne sin oppgave er da ifølge Stai (2021) å forstå hvorfor de er frustrerte, gjennom å anerkjenne og respektere barnets følelser. Dette kan være med på å få barnet til å fortsette å prøve uten å gi opp (Stai, 2021). Mestringsfølelse er noe barn og unge trenger for å utvikle selvtillit. Et eksempel kan være at et barn prøver å knytte skoen sin selv, men blir frustrert fordi hen ikke får det til. Barnet har da behov for at den voksne anerkjenner frustrasjonen, og støtter barnet på veien til å klare å knytte skoen helt selv. Når barnet da får det til, vil det føle på mestringsfølelse og selvtillit.

2.1.2 Nederste del av sirkelen

Så har vi den nederste delen av sirkelen som tar for seg den trygge havnen et barn trenger. Stai (2021) viser til at barn har behov for et sted å lade energien når de er slitne, trøtte, har sterke følelser, trenger oppmerksomhet, nærhet eller bekræftelse. Forfatteren forklarer at barnet har behov for en voksen som gir beskyttelse, trøst, godhet og som hjelper dem til å organisere følelsene deres (Stai, 2021).

Stai (2021) viser til at barn trenger beskyttelse når de er redde, triste eller usikre. Dette for å sikre trygghetsfølelsen deres, da det i hverdagen kan oppstå situasjoner som gjør at de føler seg utrygge og ubeskyttet (Stai, 2021). Man viser da at man er tilstede, og har oppmerksomheten rettet mot barnet for å vise dem at man er der for å beskytte dem (Stai, 2021). Et barn kan for eksempel trenge beskyttelse når det skal begynne i barnehagen eller på skolen hvis det er utrygt i den situasjonen.

Det er ikke alltid like enkelt å se om et barn er lei seg. Som voksen har man alltid en oppgave i å være observant og ta små tegn på alvor. Når et barn er lei seg trenger det trøst, og ifølge

Stai (2021) er trøst det å vise medfølelse. Forfatteren poengterer at det er viktig å bruke tid på å trøste og støtte barnet gjennom følelsen, og ikke være for raskt med å si at «det går bra. Først må man anerkjenne følelsene deres, før man kan gå videre til oppmuntringen (Stai, 2021).

En annen måte man kan få barnet til å føle seg trygg og ivaretatt er ved å vise det godhet. Dette kan man gjøre gjennom å hjelpe dem når de har følelser de ikke helt forstår (Stai, 2021). Det hjelper lite å møte aggresjon med aggresjon, og man bør heller finne ut av hva barnets følelser handler om slik at de kan forstå det bedre selv (Stai, 2021). I en slik situasjon krever det at den voksne er regulert og har godhet for dem (Stai, 2021).

Det siste trygghetssirkelen tar for seg i den nederste delen er det å organisere barnets følelser. Stai (2021) skriver at som barn kan man lett bli overveldet av egne følelser, og at det ikke alltid er like lett å forstå hva som skjer. Forfatteren utdyper at de trenger en voksen som kan hjelpe den med å organisere følelsene sine, slik at barna blir kjent med egne følelser og reaksjoner. Den voksnes ansvar er da å dele og anerkjenne de følelsene barnet har slik at hen kan få en ro inni seg og komme gjennom følelsene (Stai, 2021).

2.1.3 Trygghetssirkelen for voksne

Hoffman et al. (2017) formidler et viktig aspekt ved trygghetssirkelen, og det er at man beveger seg i denne hele livet. Det er i sammenhenger med barn og unge man bruker sirkelen mest aktivt, men behovet for trygghet og tilhørighet er der hele livet (Hoffman et al., 2017, s. 106). Eksempler på situasjoner hvor voksne trenger en trygg havn er hvis noe vanskelig har skjedd på jobb, hvis noen nære har gått bort eller hvis man ønsker å gjøre noe man aldri har gjort før og som gjerne er litt skummelt.

2.2 Antonovskys salutogenese

Den andre teorien jeg skal gå gjennom er Aaron Antonovskys Salutogenese. Antonovsky var en kjent israelsk-amerikansk sosiolog som forsket på forholdet mellom stress, helse og velvære (Antonovsky, 2012, s. 23). Han mente det var for skarpe skiller mellom syk og frisk, og utviklet derfor teorien Salutogenese (Antonovsky, 2012). Forfatteren forklarer at teorien handler om fysisk og psykisk helse, og har fokus på hva som fremmer god helse og gir

mennesket økt mestring og velvære. Innenfor teorien viser Antonovsky til at helse har noe med holdningen til livet å gjøre, og denne holdningen kalles «sense of coherence» (Antonovsky, 2012).

Sense of coherence, på norsk kalt «opplevelse av sammenheng», handler om hvilken forståelse et individ har av situasjonen det skal håndtere ut fra tre aspekter: om vi tror situasjonen er påvirkbar, om vi tror situasjonen lar seg forklare og om vi tror situasjonen byr på overkommelige utfordringer (Antonovsky, 2012, s. 39). Disse tre aspektene kan også forklares ved bruk av begrepene begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet.

I indre og ytre miljøer utsettes man for stimuli, og begripelighet handler om at man forstår disse stimuliene som sammenhengende, strukturerte og velordnet (Antonovsky, 2012, s. 39). Antonovsky (2012) poengterer at stimuliene ikke trenger å være ønskelig for at man skal oppnå begripelighet. Krig er ikke en stimuli man ønsker, men man kan sette det i en forståelig sammenheng selv om (Antonovsky, 2012, s. 39–40). Som vi ser handler Antonovskys begripelighets begrep om hvordan man klarer å se sammenhengen mellom ting, og forstå hvorfor ting skjer.

Antonovsky (2012) legger frem den andre komponenten som håndterbarhet, og definerer den som i hvilken grad man opplever at man klarer å håndtere de kravene som blir stilt gjennom stimuliene. Det er ikke alltid livet går slik man ønsker, men man er i stand til å takle det, bearbeide sorgen og komme videre (Antonovsky, 2012, s. 40). For eksempel kan man føle håndterbarhet hvis noe tungt skjer i livet, men man er i stand til å håndtere det, bearbeide det og komme seg videre.

Den tredje komponenten, meningsfullhet, forklarer Antonovsky (2012) at handler om i hvilken grad man føler at livet er forståelig rent følelsesmessig, og at man møter utfordringer med strak arm. Videre utdyper forfatteren at man i en slik situasjon hvor utfordringene kommer føler at det er verdt belastningene, og er fast bestemt på å finne en mening bak det som skjer. Meningsfullhet er altså at man føler mestring over en eller flere livsområder som er viktige for oss (Antonovsky, 2012, s. 41).

Antonovsky (2012) velger å se disse tre komponentene i lys av hverandre, og mener at de er uløselig knyttet sammen. En sterk opplevelse av håndterbarhet er for eksempel avhengig av høy begripelighet. Han utdyper dette ved at når man har en opplevelse der man har ressurser til rådighet for å møte kravene man står ovenfor, er en forutsetning at man har et klart bilde av hva disse kravene er (Antonovsky, 2012, s. 43). Slik forfatteren legger det frem ser vi at det å forstå hvorfor hendelser oppstår, gjør det enklere å føle at man mestrer det.

2.3 John Bowlbys tilknytningsteori

John Bowlby var en britisk barnepsykiater og psykoanalytiker som i årene mellom 1958 og 1963 publiserte flere papirer som til sammen formet hovedlinjene til tilknytningsteorien, og en teori som skulle få stor betydning for samspillet mellom omsorgsgiver og barnet (Holmes, 1993, s. 61). Denne teorien het tilknytningsteori og tar for seg barnets behov for omsorgsgiver som en trygg base, i den forstand at når barnet utsettes for fare vil det søke til den trygge basen som omsorgsgiver er (Holmes, 1993, s. 67). Det å utforske er en stor del av barns utvikling, og det er da de gjerne møter på situasjoner som gjør at de søker tilbake til den trygge basen. Et eksempel kan være at de er på lekeplassen, og barnet begynner å klatre på klatrestativet. Dette kan etter hvert føles utrygt til lenger opp man kommer, og barnet kan da søke tilbake til tilknytningspersonen for trøst og ro i etterkant.

Holmes (1993) legger frem tre hovedfaktorer innenfor tilknytningsrelasjon: Søke nærhet til omsorgsperson, «sikker base» effekten og separasjonsprotest. For at disse tre skal påvirke tilknytningsrelasjonen kreves det en tilstedeværelse og anerkjennelse fra foreldrene sin side, noe som i noen tilfeller kan være utfordrende (Holmes, 1993, s. 68–72). Å søke nærhet til omsorgsperson er ifølge Holmes (1993) noe de minste barna gjør hele tiden, mens etter hvert som de blir eldre ønsker de nærhet rundt en situasjon som har vært skummel eller vanskelig for dem. «Sikker base» effekten er noe forfatteren forklarer at handler om hvordan barn trenger å vite at det finnes en trygg havn når det er ute og utforsker. Separasjonsprotest derimot er når barnet føler på separasjon mellom hen og omsorgspersonen, og kan reagere med grining, skriking, biting og sparring for eksempel (Holmes, 1993, s. 68–72).

2.4 Tilknytning

Ifølge Brandtzæg et al. (2020) finnes det for alle menneskebarn to grunnleggende behov: Behovet for beskyttelse og omsorg, og behovet for å undersøke og mestre verden. Forfatterne forklarer at barn blir født med et innebygget og automatisk «program» for å søke trygghet og beskyttelse. Tilknytning kalles dette, og er en evne til å søke og holde seg i nærheten av en person for å sikre sin egen trygghet og overlevelse (Brandtzæg et al., 2020). Slik trygg tilknytning er det dog ikke alle barn som opplever.

Brandtzæg et al. (2020) legger frem statistikken på at omtrent 30-40% av barnebefolkningen er det man kaller utrygge barn. Et barn som er utrygt kan føle på at en ikke får hjelp med alle følelsene og behovene som er til stede, og forfatterne peker på tre ulike former for utrygghet blant barn. Barn med unngående tilknytning; hvor barn har lært å håndtere vanskelige følelser på egenhånd, og dermed blir selvstendig for tidlig (Brandtzæg et al., 2020). Den andre formen Brandtzæg et al. (2020) peker på er barn med ambivalent tilknytning, som er utrygge barn grunnet behovet for utforskning og selvstendighet har fått for lite støtte og spillerom. Foreldre har gjerne holdt barnet for tett inntil seg, slik at barnet ikke har fått utforsket området som det egentlig er klar og ønsker å utforske (Brandtzæg et al., 2020). Til slutt har man barn med desorganisert tilknytning, som er en form for utrygg tilknytning hvor barna fremstår som forvirrede, skremte og vanskelige å forså fordi de handler på måter som ikke er naturlige for situasjonen (Brandtzæg et al., 2020). Dette er en form for utrygg tilknytning som ikke trenger å stamme fra omsorgssvikt, men som kan oppstå grunnet et traume.

3. Metode

Når man skal skrive en oppgave velger man først ut en metode. Den metoden man velger skal ifølge Dalland (2017) fortelle oss noe om hvordan man bør gå til verks for å fremskaffe eller etterprøve kunnskap. Videre forklarer forfatteren at metoden blir en fremgangsmåte for å komme frem til ny kunnskap samt løse problemer. Det finnes mange ulike metoder, og når man skal velge hvilken man vil bruke i sin oppgave gjør man dette ut ifra hvilken metode som egner seg best til å belyse den problemstillingen eller det spørsmålet man har (Dalland, 2017, s. 51).

Når man undersøke noe, er metoden et redskap for å følge en viss vei mot målet man har satt (Dalland, 2017, s. 52). Men det er ikke alltid man klarer å gjennomføre undersøkelsen ved hjelp av metoden slik man ønsket, og da er det viktig å ikke legge skjul på det som har vært utfordrende ved metoden eller gjennomføringen (Dalland, 2017, s. 52). For å kunne gjøre en best mulig undersøkelse må man kjenne godt til metoden man bruker, for forskerens bakgrunn skinner gjennom i oppgaven (Dalland, 2017, s. 52).

Det finnes ulike metoder man kan bruke i en oppgave, og problemstillingen man har valgt styrer mye av dette valget. Dalland (2017) forklarer også at forskers metodeferdigheter og tiden man har til disposisjon er momenter man må ta til vurdering når man skal velge metode. Han utdyper at det er viktig å tenke over hva som faktisk lar seg gjennomføres på den tiden man har, og med de ressursene man har tilgjengelig (Dalland, 2017, s. 54). To metoder det er vanlig å skille mellom er kvalitativ og kvantitativ.

En tilnærming man kan bruke er den kvalitative. Denne kjennetegnes ved at den prøver å fange opp mening og opplevelse som ikke lar seg måles eller tallfestes (Dalland, 2017, s. 52). Man skal gjennom kvalitativ data undersøke hvilken mening hendelser og situasjoner har for personene som opplever dem, samt hvordan man kan tolke og forstå andre personers opplevelser, erfaringer og meninger knyttet til ulike hendelser, situasjoner og fenomener (Pettersen, 2019, s. 149). Ulike metoder for å samle kvalitative data er åpen samtale, intervju og fri og deltakende observasjon (Pettersen, 2019, s. 149).

Kvantitativ metode derimot handler nettopp om det å samle inn data i form av målbare enheter som tall og prosent (Dalland, 2017, s. 52). Det samles inn data i tallform som fenomener som kan telles, måles og veies samt det som angår antall, frekvens, mengde og størrelse (Pettersen, 2019, s. 148). Metoder man kan anvende her for å hente inn data er gjennom spørreskjemaer med faste, lukkede alternativer og standardiserte spørreskjemaer og tester (Pettersen, 2019, s. 148).

3.1 Valg av metode

Som forskningsmetode har jeg valgt å bruke kvalitativ kunnskapsoppsummering av fagfeltvurdert litteratur. Aveyard (2019) forklarer at dette er en metode som tar for seg tolkning av litteratur som relaterer seg til et bestemt spørsmål. Når man skal svare på hvilken effekt COS-P veiledning fra barnevernspedagoger har for familier med lettere tilknytningsutfordringer, vurderer og analyserer man relevant litteratur opp mot hverandre for å få en dypere og mer omfattende forståelse av temaet (Aveyard, 2019). Det vil si at man i kvalitativ metode med utgangspunkt i litteraturstudie, bruker vitenskapelige artikler som allerede er undersøkt, forsket og skrevet fra før av. Jeg skal derfor gjennom min oppgave gi en oversikt over litteratur som omhandler COS-P veiledning av barnevernspedagoger til familier med lettere tilknytningsutfordringer.

Jeg har valgt å bruke kvalitativ metode med utgangspunkt i litteraturstudie som metode i oppgaven for å få et omfattende innblikk på problemstillingen. Gjennom denne metoden kan jeg vise til både positive og utfordrende sider ved COS-P veiledning av barnevernspedagoger, da dette er et viktig aspekt for det barnevernsfaglige området. COS-P veiledning er relativt nytt, og det er begrenset med forskning på området. Dette gjør at den forskningen som er gjort fokuserer både på hva som fungerer og ikke fungerer, da det er viktig for videre utvikling av veiledningen.

Hvis jeg hadde brukt kvalitativ metode med utgangspunkt i intervju eller observasjon ville oppgaven min tilnærmet seg mer en spesifikk gruppe. Da jeg i min oppgave ønsket å se på både foreldre og veileders erfaringer, samt sette ulike synspunkt opp mot hverandre, passet det bedre til min problemstilling å bruke litteraturstudie som fremgangsmåte.

Gjennom bruk av kvantitativ metode derimot ville jeg fått en mer statistisk oversikt over et område jeg ønsket å vite mer om. Dette ville også gjort at oppgaven ble mer begrenset og ikke

så omfattende som jeg ønsket. Både kvalitativ med utgangspunkt i annet enn litteraturstudie og kvantitativ metode kunne fungert, men ut ifra mitt ønske om å få innblikk i ulike gruppers erfaringer på området og se disse opp mot hverandre falt valget på kvalitativ metode med utgangspunkt i litteraturstudie.

3.2 Datainnsamling

Mellom 26.januar 2022 og 5.februar 2022 gjennomførte jeg søkene etter de vitenskapelige artiklene i databasene «oria» og «idunn». Her søkte jeg etter fagfelleverderte artikler på norsk og engelsk. I begynnelsen søkte jeg med både norske og engelske søkeord. Noen av søkeordene jeg brukte på norsk var «Trygghetssirkelen ELLER Circle of Security», «veiledning», «tilknytning ELLER tilknytningsvansker», «foreldreveiledning ELLER veiledning». For å styrke søket valgte jeg også å søke på engelsk, med søkeordene «guidance», «affiliation», «child welfare» og «circle of security». Spesielt på engelsk kom det opp veldig mange artikler, og for å avgrense søket slik at jeg fikk opp mest mulig relevante artikler til min oppgave valgte jeg å bruke inklusjons- og eksklusjonskriterier.

3.2.1 Inklusjons- og eksklusjonskriterier

For å avgrense hvor mange artikler man får opp i søket kan man bruke inklusjons- og eksklusjonskriterier. Aveyard (2019) peker på hvordan disse kriteriene hjelper med å identifisere hva man må søke etter. Videre forteller forfatteren at de også hjelper slik at man ikke havner utenfor problemstillingen, men holder sporet. Inklusjonskriteriet består av det man ønsker at artiklene skal inneholde, mens eksklusjonskriterier er det man ønsker å utelukke (Aveyard, 2019, s. 77). Eksempler på inklusjonskriterier er årstall, sted og metode, og eksempler på eksklusjonskriterier kan være de samme bare at man da skiller vekk de artiklene som ikke er innenfor de utgivelsesårene man ønsker.

Når jeg skulle finne frem til de første artiklene i søk 1 valgte jeg å bruke funksjonen «avansert søk» i stedet for «enkelt søk» slik at jeg allerede her kunne avgrense søkeordene og i hvilket tidsrom de ble utgitt i. Inklusjonskriteriet var da at artiklene måtte vært utgitt mellom 2017 og 2022. Sammen med søkeordene «Trygghetssirkelen ELLER Circle of Security», «veiledning» og «tilknytning ELLER tilknytningsvansker» fikk jeg opp 11 treff. For å avgrense søket enda mer valgte jeg å ekskludere de som ikke omhandlet temaet Circle of Security, samt de artiklene som ikke var fagfelleverderte.

Dette var avgrensninger jeg gjorde for å finne artikler som omhandlet hvorfor COS-veiledning er hjelpsomt. Da jeg satt igjen med to artikler som på hver sin måte la frem hvordan foreldre opplevde COS-veiledning og hvor viktig veilederen var for dem, manglet jeg fortsatt en artikkel som kunne vise til de utfordrende sidene ved kurset. Jeg valgte derfor å utføre søk 2 på engelsk i håp om et større mangfold. Da det kom opp 11 000 artikler ved bruk av de søkeordene jeg også brukte på norsk, måtte jeg ta i bruk inklusjons- og ekskluderingskriterier. Jeg avgrenset det slik at «Circle of Security» måtte stå i tittelen på artikkelen. Dette gjorde at treffet ble betraktelig mindre, men søket måtte fortsatt avgrenses. Da jeg ønsker å se på hvilken effekt COS-veiledning fra barnevernspedagoger kan ha hos familier med lettere tilknytningsutfordringer, valgte jeg å inkludere «qualitative» i tittelen også. Grunnen til at jeg ville ha artikler og forskning med kvalitativ metode og ikke kvantitativ er fordi kvalitativ forskning tar mer for seg tanker og meninger bak et tema, mens kvantitativ ville gitt meg tall på hvor mange som for eksempel var fornøyd eller ikke med COS-P veiledning. Da jeg var interessert i hvorfor de var fornøyd/misfornøyd utformet søket mitt seg slik. Det gjorde at jeg fikk opp 3 artikler, som etter abstrakt lesing ble igjen til én. Til slutt etter søk 1 og 2 valgte jeg å anvende disse tre artiklene i min oppgave:

1. Økt mestring og ro i hverdagen (Michelet & Klevan, 2020)
2. Et «pålogget» foreldreskap – foreldres erfaringer med foreldreveiledningskurset Circle of Security-Parenting, COS-P (Sæther & Glavin, 2021)
3. Clinician Perspectives on the Circle of Security-Parenting (COS-P) Program: A Qualitative Study (Reay et al., 2019)

Den første artikkelen valgte jeg fordi den tar for seg hvordan relasjonen mellom mottakere av COS-P og veileder kan ha noe å si for effekten.

Grunnen til at jeg valgte den andre er fordi den tar for seg Antonovskys salutogene teori, og begrepene mentalisering, pålogging og trygghet samt hvordan omsorgspersonene utviklet seg på disse tre områdene etter COS-P.

Den siste artikkelen tar for seg de utfordrende sidene ved COS-P veiledning, og peker på ulike sider ved deltaker, veileder og oppsettet som kan forbedre seg. Dette er svært relevant for oppgaven og derfor ble denne valgt.

3.3 Analyse

For å få en oversikt over de vitenskapelige artiklene har jeg valgt å lage en oversiktstabell, slik at man kan se dem opp mot hverandre. Aveyard (2019) viser til at en oversiktstabell er en nyttig måte å sortere funnene, samt oppsummere alt i ett dokument. Forfatteren utdyper at man i en slik tabell kan ta med forfatter, dato, tema, metode, hovedfunn, svakheter og sentrale temaer. På denne måten får man en god oversikt over likhetene og forskjellene mellom artiklene, som kan gjøre drøftingen av dem bedre (Aveyard, 2019, s. 137). Det første man gjerne ser på i artiklene når oversiktstabellen er satt opp er temaene.

Tematisk analyse ble brukt for å finne frem til de sentrale temaene i artiklene. Dette er en analyse som ifølge Aveyard (2019) gjør at man får en mer helhetlig forståelse rundt temaet til problemstillingen, og er med på å gjøre oppgaven original og unik. Jeg fant temaene mine gjennom å følge forfatterens tips om å lese resultatdelen i artiklene om og om igjen (Aveyard, 2019, s. 137). For å få en god oversikt over de ulike temaene og funnene jeg fant i artiklene laget jeg en oversiktstabell som nedenfor (tabell 1). Her har jeg med formålet til artiklene, hvilke metoder de brukte, hovedfunnene og svakheterne deres, samt de sentrale temaene.

Tabell 1:

Navn og år	Tittel	Formål	Metode	Hovedfunn	Svakheter	Sentrale temaer
Michelet & Klevan, 2020	Økt mestring og ro i hverdagen	Å få kunnskap om foreldres erfaringer med å delta på COS-P, samt hvordan de opplever at det har bidratt til utvikling av deres foreldrepraksis	Kvalitativ metode: Semistrukturerte intervjuer med fire foreldre.	Veiledningsrelasjonen er avgjørende for effekten av COS. Barnevernspedagogens faglige kompetanse er avgjørende.	Deltakerne deltok fordi de opplevde COS-veiledning som positivt. Viser til lite utfordrende sider ved COS grunnet dette.	Sentrale temaer jeg ønsker å trekke frem er veiledningsrelasjon, veiledningskompetanse, Aaron Antonovskys forståelighet, håndterbarhet og meningsfullhet.

Sæther & Glavin, 2021	Et «pålogget» foreldreskap – foreldres erfaringer med foreldreveiledningskurset Circle of Security-Parenting, COS-P	Å få kunnskap om foreldres erfaringer med foreldreveiledningskurset COS-P	Kvalitativ metode: 9 foreldre ble intervjuet to ganger, over seks måneder	Hvordan foreldres erfaringer og utvikling etter COS-P kan trekkes opp mot Antonovskys salutogenese	Viser svært lite til de utfordrende sidene ved foreldreveiledningskurset.	Mentalisering, barnets omsorgssituasjon, gruppeveiledning, videreføring av kompetanse
Reay et Al., 2019	Clinical Perspectives on the Circle of Security-Parenting (COS-P) Program: A Qualitative Study	Å samle inn perspektiver på styrker, svakheter, utfordringer og mulige forbedringer gjennom terapeuter som utfører COS-P	Kvalitativ metode: 9 terapeuter med ulik rang og utdanningsbakgrunn ble intervjuet i to fokusgrupper	COS-P gjennomføring inneholder utfordringer som: ikke går nok i detalj, fort for å skeie ut, forvirrende innhold og begrensninger i å hjelpe de med omfattende problemer innen psykisk helse	Studie fra Australia, hvor de kan ha annen utførelse av COS-P	Utfordringer, svakheter, mental helse, mottakelighet og fagspråk

3.4 Presentasjon av forskningsartiklene

Jeg skal nå presentere de temaene fra hver forskningsartikkel som er mest relevant for min oppgave gjennom et kort sammendrag av hver.

Artikkel 1: *Økt mestring og ro i hverdagen av Michelet, C. & Klevan, T. (2020).*

Denne artikkelen tar for seg foreldres erfaringer med å delta i veiledningsmetoden Circle of Security-Parenting, samt hvordan de opplever at det har bidratt til utvikling av deres foreldrepraksis (Michelet & Klevan, 2020). Det er en kvalitativ studie hvor det ble gjennomført semistrukturerte intervjuer med fire foreldre, to som var gift/samboere og to enslige. Studiens funn kan deles på to ting: hvordan foreldre etter COS-P veiledning følte på mestring, og hvor essensielt veiledningsrelasjonen var for deres positive opplevelse. Etter endt veiledning følte foreldrene at de mestret det å forstå sitt barn bedre, det å forstå seg selv som forelder bedre og hvordan de brukte denne bevisstheten til å håndtere situasjoner som oppsto. Relasjonen mellom veileder og forelder legges også stor vekt på av deltakerne (Michelet & Klevan, 2020). Konklusjonen var at foreldrene hadde positive erfaringer fra

COS-P veiledning, men at det ikke var COS-P metoden som alene var grunnen til dette. Den relasjonelle konteksten hvor tillit, trygghet og anerkjennelse var tilstede spilte en stor rolle (Michelet & Klevan, 2020). Man kan trekke disse funnene opp mot temaene veiledningsrelasjon og mestring.

Artikkel 2: *Et «pålogget» foreldreskap – foreldres erfaringer med foreldreveiledningskurset Circle of Security-Parenting, COS-P, Sæther, K. M. & Glavin, K. (2021).*

Artikkelen til Sæther og Glavin (2021) har som hensikt å knytte foreldres erfaringer med COS-P veiledning sammen med Antonovskys «opplevelse av sammenheng» begrep. De brukte kvalitativ metode ved bruk av dybdeintervjuer av ni foreldre. Foreldrene opplevde mer begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet etter gjennomført kurs, og følte på mer mestring og trygghet i foreldrerollen (Sæther & Glavin, 2021). Mentaliseringsevnen utviklet seg, og de følte seg mer pålogget i tilnærmingen til barna etterpå. Det ble også trukket frem positivt at en fikk innsikt i hvordan andre familier fungerte, og hvor mye både veileder og de andre gruppe medlemmene hadde å si for prosessen. Det kom også frem at det kunne være utfordrende at kun en av foreldrene utførte kurset (Sæther & Glavin, 2021). I denne artikkelen finner man temaene mentalisering, samhold og veiledning.

Artikkel 3: *Clinician Perspectives on the Circle of Security-Parenting (COS-P) Program: A Qualitative Study, Reay et Al. (2019).*

Denne artikkelen tar for seg en kvalitativ studie av australske terapeuter som har holdt COS-P. Forskerne ønsket å få innsikt i terapeutenes tanker om kursets styrker, svakheter, utfordringer og mulige forbedringer. Terapeutene var positive til å gjennomføre denne typen veiledning, men de trakk også frem en del utfordringer ved kurset (Reay et al., 2019). Det kreves tilstedeværelse av veileder, slik at tilbaketrekking og forsvar fra klienter oppfattes. De hadde også fått tilbakemeldinger om at programmet ikke gikk i nok detaljer, samt at innholdet kunne være vanskelig og forvirrende. Høy arbeidsmengde og begrensninger i forhold til forberedelse gjorde at de ikke fikk full vilje til programmet (Reay et al., 2019). Konklusjonen var at COS-P er en lovende veiledningsmetode som kan forbedre tilknytningen mellom foreldre og barn, men at det på noen punkter kan forbedres. Her er viktige temaer mental helse, fagkompetanse og mottakelighet.

3.5 Studiens troverdighet

For å få kvalitet i forskningen og vise til at den er til å stole på må man kunne vise til pålitelighet (også kalt relabilitet) og validitet (gyldighet). Dalland (2017) forklarer at pålitelighet handler om at dataen man samler inn må ha blitt hentet på en pålitelig måte, som vil si at de ulike leddene i prosessen er frie for unøyaktigheter. Videre påpeker han at det ikke her er meningen å få frem feilene i forskningen, men at det fører til en prosess hvor forskeren får drøftet å sett gjennom arbeidet sitt og gjerne redusere noen av de vanligste feilene (Dalland, 2017, s. 60).

Validitet derimot handler ifølge Dalland (2017) om at det som forskes på må ha relevans, og være gyldig for den problemstillingen som undersøkes. Det poengteres av forfatteren at det ikke bare er kildene som må være relevante, men også dataene man henter fra kildene. Det vil si at dataen man henter ut må bidra til å belyse problemstillingen for at den skal være valid (Dalland, 2017, s. 40 og 60).

I denne oppgaven var jeg grundig i arbeidet med å finne relevante artikler til problemstillingen. Inklusjons- og eksklusjonskriterier hjalp meg med å finne tre fagfelleverderte artikler som var ikke eldre enn tre år gamle, noe som er viktig i forhold til relevansen. COS-P er et foreldreveiledningskurs som er relativt nytt og som stadig utvikler seg og finner nye veier å gå, og derfor var det viktig å finne relativt nye forskningsartikler på dette temaet. Et annet punkt som var essensielt for å få frem problemstillingens ulike sider var å finne en artikkel som viste til de utfordrende sidene ved COS-P. Dette var en mer omfattende prosess da det i de fleste artikler viste hovedsakelig til de positive faktorene. Da artikkel 3 av Reay et al. (2019) fra Australia ble gjennomgått måtte jeg overveie risikofaktorene av at dette var en studie fra andre siden av jorden. Avgjørelsen om at denne artikkelen var relevant til tross for geografisk plassering og kultur, kom grunnet at COS-P er en veiledningsmodell som har et tema og struktur som er gjennomgående uavhengig av land og kultur.

Det er også viktig å se oppgavens innhold i lys av de begrensninger som er blitt gjort. COS-P har mange sider og effekter ved seg, og med tanke på en bacheloroppgaves tidsbegrensninger og størrelseskrav var det ikke mulig å ta med alle positive og negative erfaringer. Oppgaven

tar for seg de erfaringene deltakerne i de tre artiklene hadde, og det er derfor viktig å huske på at dette er et lite utvalg av mange andre. Dog vil jeg tørre å påstå at de sidene ved COS-P som jeg har tolket og drøftet i denne oppgaven er essensielle sider, og gir en god oversikt over utførelse, mottakelse og utvikling av familieveiledningskurset.

4. Drøfting av funn

I denne delen av oppgaven skal jeg ta for meg funnene i de tre utvalgte artiklene og drøfte disse sammen med Bowlbys tilknytningsteori, Antonovskys salutogenese samt Circle of Security. Det skal settes lys på hvilken effekt COS-P veiledning fra barnevernspedagoger har for familier med lettere tilknytningsutfordringer. Her skal både positive faktorer og utfordrende sider ved kurset legges frem. Under nøye tolking og sammenfatning av artiklene har jeg samlet inn fem underpunkter som formidler hvilke faktorer som er essensielle for kursets suksess, samt seks utfordrende sider både for foreldre, barn og veileder.

4.1 Opplevelse av mestring etter COS-P

I artikkelen til Michelet & Klevan (2020) kommer det frem at COS-P hadde bidratt til økt bevissthet rundt både egne og barnets følelser blant deltakerne. En deltaker forklarte at det å møte barnets følelser i en situasjon hvor du som forelder opplever det krevende gir en sterk følelse av lykke (Michelet & Klevan, 2020, s. 259). For å kunne hjelpe barna til å organisere følelsene sine, som er et punkt i nederste del av trygghets sirkelen, må man kunne fange opp og være bevisst de følelsene. Hvis ikke barnet får hjelp til å organisere følelsene sine, men må håndtere dem på egenhånd kan det føre til at barnet utvikler unngående tilknytning som nevnt av Brandtzæg et. Al (2020). Det er viktig å være klar over hva konsekvensene av det man gjør/i dette tilfellet ikke gjør kan være. Det kan tenkes at for foreldrene å vite hvorfor de bør hjelpe barnet sitt med å organisere følelsene sine kan være avgjørende for om de klarer å utvikle seg på dette området. Hvis man ikke vet grunnen til at man bør gjøre en endring, kan det være svært utfordrende å faktisk skape forandring.

Før kurset kunne flere bruke energi på å sammenligne sin familie og foreldrestil opp mot andre familier, da spesielt de som figurerte i sosiale medier, noe som førte til en utrygg foreldrerolle. Etter kurset følte flere på økt mestring i foreldrerollen som videre hadde bidratt til følelsen av at det man gjør er bra nok (Michelet & Klevan, 2020, s. 259). En usikkerhet i foreldrerollen kan føre til at man enten gir barnet for mye pusterom eller for lite. Får et barn for lite pusterom kan det føre til at det blir et utrygt barn med ambivalent tilknytning (Brandtzæg et al., 2020). Samtidig ser man gjennom deltakernes tanker i artikkelen til Michelet & Klevan (2020) at de har bygget opp en trygghet i foreldrerollen gjennom COS-P.

Et intervjuobjekt hos Michelet & Klevan (2020) beskriver hva det å være trygg betyr for hen:

Å være trygg i det vi gjør, er godt nok. Og det er en stor styrketeing som jeg har fått meg med, egentlig. Fordi jeg jaget så mye etter det som man tror skal være det perfekte, da – i denne media- og Facebook-tiden – at her sitter alle fire og spiser nydelig middag en hel time. Sånn er det faktisk ikke, har jeg skjønt (Michelet & Klevan, 2020, s. 260).

For at COS-P skal ha positiv effekt bør barnevernspedagogene som gjennomfører kurset ha fokus på å gjøre foreldrene trygge i rollen sin. Dette kan gjøres gjennom både å anerkjenne utfordringene deres, samt gjennom formidling av Circle of Security utvikle deres mentaliseringsgrad.

Sæther & Glavin (2021) knytter erfaringen om å forstå seg selv og barnet sitt bedre opp mot mentalisering. Ut ifra hvilken utvikling foreldrene har hatt i både studie 1 og 2, kan man se at de aller fleste har utviklet en høyere grad av mentalisering etter gjennomført COS-P. De har fått en dypere forståelse av seg selv i rollen som forelder, samt hvor stor innvirkning deres handlinger har for barnets utvikling (Sæther & Glavin, 2021, s. 29). Forfatterne poengterer at gjennom mentaliseringsprosessen har foreldrene endret måten å forstå forelderrollen på, og at de opplevde den som mer begripelig. Antonovsky (2019) mener at en person med sterk OAS skårer høyt på komponentene begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet. Foreldrene har gjennom COS-P lært å se sammenhengen mellom deres håndtering av situasjoner og barnas atferd. Det å lære om barns generelle behov i forhold til tilknytning og utforskning har hjulpet dem å forstå atferden til barna sine bedre (Sæther & Glavin, 2021, s. 27). Det å skulle utvikle sterk OAS samt få høyere grad av mentalisering krever mye av en person, og det å ha en trygghet i partneren sin gjennom denne endringsprosessen kan være essensielt. Men hva skjer da hvis kun en av foreldrene velger å gjennomføre kurset?

Sæther & Galvin (2021) fant ut at partneren var en sentral ressurs for å kunne ta i bruk kunnskapen i hjemmet. Det som kunne være utfordrende hvis kun en forelder hadde vært på kurs var å selv måtte formidle kursets innhold gjennom veiledning av partneren. Det å skulle formidle kursinnholdet videre opplevdes som vanskelig, samtidig som det var krevende for den andre parten som skulle motta (Sæther & Glavin, 2021, s. 31). Det kan tenkes at det oppstår en slags makt ubalanse mellom foreldrene, noe som kan føre til at både makten hos vedkommende som har gjennomført kurset blir for stor å håndtere samt at den som skal bli

veiledet føler seg liten og svak. Å skulle veilede partner på et så omfattende og essensielt område kan skape utfordringer, og det indikerer at COS-P kurset bør tas av begge foreldrene for å få til opplevelse av mestring hos begge foreldrene (Sæther & Glavin, 2021, s. 31).

Dog kan det være flere grunner til at ikke begge foreldrene deltar på kurset. Det kan være at den ene ikke har tid grunnet for eksempel jobb, at vedkommende ikke ønsker fordi hen mener at det ikke trengs eller at foreldrene er separert og ønsker ikke å være på et kurs sammen. Deltakerne i studien til Sæther & Glavin (2021) følte at de tenkte og ønsket å handle annerledes enn tidligere, men at den andre forelderen hang fast i det gamle mønsteret (Sæther & Glavin, 2021, s. 28). For å styrke COS-P mener jeg at det burde være mer fokus på å sørge for at begge foreldrene deltar på kurset. Vi skal videre se på hvor lite tid veilederne får til kurset, men hvis det legges til rette for mer tid og ressurser kan dette brukes på å motivere foreldrene til å ta kurset sammen. En mulighet er også å ha individuell veiledning for da har man større mulighet til å tilpasse tidspunktene etter foreldrenes ønsker.

4.2 COS-P gir knagger å henge situasjoner på

Under COS-P går man gjennom ulike temaer knyttet opp mot barns utforsknings- og tilknytningsbehov, og hvordan man skal møte disse. I artikkelen til Sæther & Glavin (2021) forklarte deltakerne i studien at de gjennom kurset ikke opplevde å få en konkret handlingsoppskrift til spesifikke situasjoner, men et tankesett bestående av konkrete knagger å henge situasjonene på. Dette gjorde at selv om de hadde barn i ulike aldre, fikk de noe ut av filmklippene fordi veilederne var flinke på å oversette innholdet til eldre/ynge barn også, noe som gav dem knagger å ha med seg i situasjoner (Sæther & Glavin, 2021, s. 28).

Man kan trekke frem flere ting ved at foreldrene skaffet seg knagger å bruke når det oppsto utfordringer. For det første kan det tyde på at kurset er brukervennlig for foreldre med barn i ulik alder og situasjon. Dette taler positivt for at COS-P er et universelt tilbud, noe som gjør at det når ut til et større mangfold (Sæther & Glavin, 2021). For det andre kan metoden om å gi foreldre knagger istedenfor konkrete måter å håndtere situasjoner på, gjøre at foreldre selv må forstå hvorfor de handler som de gjør. Antonovsky (2012) mener at en person som har sterk OAS ikke har en bestemt mestringsstil, men er fleksibel ut ifra situasjonen og klarer å anvende de ulike ressursene en har bygget opp (Antonovsky, 2012). Dette gjør at foreldrene selv må reflektere over hvordan de bør håndtere situasjonen. En effekt kursdeltakerne har fått

etter COS-P er da å håndtere ulike situasjoner ut ifra hvilke verktøy de fikk med seg fra kurset. For at dette skal kunne oppnås kreves det at deltakerne har forstått innholdet og den kunnskapen de har blitt fremlagt.

For det finnes en motsatt side hvor Reay et al. (2019) trekker frem at flere syntes at innholdet i kurset var forvirrende. Her ble det poengtert at COS-P innholdet ble både oppfattet som for vanskelig og komplisert, og lagt frem på en forvirrende måte (Reay et al., 2019, s. 250). Dette kan jo føre til at foreldrene ikke får like mye ut av veiledningen som de ønsket. Mennesker har ulike læringsevner, og det er da viktig for veilederen å finne ut hvor omfattende COS-P kan være før det blir utilstrekkelig. Antonovskys begripelighets- og håndterbarhets- begreper kommer inn her. Foreldrene må kunne forstå og begripe knaggene som blir lagt frem for dem, for å kunne bruke dem i situasjoner de må håndtere (Antonovsky, 2012). Det undres om innholdet i kurset er for vanskelig, eller om det er andre forhold rundt kurset som spiller inn. Selv om den kunnskapen man blir lagt frem for å lære egentlig er forståelig, kan det bli svært vanskelig å forstå hvis ikke relasjonen til veileder og de andre deltakerne er til stede.

4.3 Relasjonen til veileder er avgjørende for positiv effekt av COS-P

Vi ser i både artikkelen til Michelet & Klevan (2020) og artikkelen til Sæther & Glavin (2021) at hvilken relasjon man får til veileder er essensiell for utfallet av COS-P. Michelet & Klevan (2020) meddeler at alle deltakerne i deres studie hadde en positiv relasjon til veilederen, og de begrunnet dette med at veileder møtte deltakerne med respekt og engasjement. Kommunikasjonen er også noe som ble trukket frem som viktig, da den tryggheten som ble opprettet sørget for at deltakerne turte å dele sårbare og vanskelige følelser (Michelet & Klevan, 2020, s. 266–267). Å bli møtt med respekt og engasjement kan gjøre de fleste trygge i en situasjon, fordi man får følelsen av at denne personen er der for oss. Det å få noen til å føle seg trygg er ikke alltid enkelt, men som barnevernspedagog og veileder er dette en stor del av jobben og derfor viktig å mestre.

Michelet & Klevan (2020) viser til en deltaker som delte hvor stor pris vedkommende satt på at veileder fikk hen til å føle seg møtt og forstått:

Det var det at veilederen min, hun har et rolig vesen, hun snakker til deg med respekt. Jeg fikk tillit til henne. (...) Hun nådde inn til meg på en måte som ingen har gjort før. Hun vil meg godt, det skjønner jeg (Michelet & Klevan, 2020, s. 263).

Mennesker lærer og utformer seg best når det er i trygge omgivelser, og det kan vi se både i trygghetssirkelens øvre del og i Bowlbys tilknytningsteori. Selv om begge disse hovedsakelig handler om barns utvikling, er trygghet og tilknytning to behov man har hele livet. Bowlby (1994) mener at terapeuten til mennesker blir en viktig tilknytningsperson, og er avgjørende for personens tilknytningsbehov som i dette tilfellet er en trygg base hvor svakheter og styrker blir gjennomgått (Holmes, 1993). Å dele noe så personlig som sitt foreldreskap, og da de områdene man ikke mestrer like godt er sårt. Derfor er det avgjørende at veileder forstår hvor viktig den rollen er, og at den består av mye mer enn å bare formidle fagkunnskap.

Samtidig trekker Michelet & Klevan (2020) frem at veileders profesjonelle kunnskap og ferdigheter var for deltakerne også en viktig side å få tilgang på. Det kan da tolkes at det er kombinasjonen av relasjonen til veileder og COS-P metoden som har bidratt til positiv utvikling hos foreldrene (Michelet & Klevan, 2020, s. 267). Vi ser at relasjonen til veileder har essensiell betydning i form av trygghet. Når noe så privat og sårt som din rolle som forelder skal utleveres og jobbes med, kan veiledningsrelasjonen være avgjørende for de fleste deltakere. På en annen side er det ikke alltid man som veileder klarer å bygge opp en god relasjon til deltakerne.

Som barnevernspedagog vil det å holde COS-P kurs være en av mange andre arbeidsoppgaver. En utfordring som blir påpekt av Reay et al. (2019) er hvor mye tid og arbeid det tar å organisere et slikt foreldreveiledningskurs. Det å skulle oppsøke potensielle gruppedeltakere, skaffe lokale som passer til settingen, gjennomføre kartlegging før oppstart samt intervjuer før og etter er noen av arbeidsoppgavene (Reay et al., 2019, s. 249). Vi ser at det krever både tid og ressurser for å få et slikt program til å gå rundt. En utfordring her kan da være hvis det i arbeidshverdagen ikke blir lagt til rette for all den forberedelse som kreves. Reay et al. (2019) viser til Maupin et al. (2017) sin refleksjon på at COS-P ofte ikke er inkludert i veileders arbeidsmengde, noe som gjør at det blir en tilleggsoppgave som skaper stress hos vedkommende. Dette kan føre til at man er mindre åpen for å gjennomføre kurset, da man ikke har tid, ressurser og overskudd til å gjennomføre det på den måten man ønsker

(Reay et al., 2019, s. 249). En konsekvens av dette kan være at veileder ikke er like motivert og til stede for deltakerne som de trenger, og da kan dette gå ut over hvor god relasjonen blir mellom veileder og deltaker.

4.4 Positive erfaringer skyldes både metoden og den relasjonelle konteksten

Michelet & Klevan (2020) tolket deltakernes svar som at de positive erfaringene av COS-P ikke kunne skyldes metoden alene, men som et foreldreveiledningskurs anvendt i en relasjonell kontekst av trygghet, tillit og anerkjennelse. Forfatterne meddeler også at relasjonen må være basert på anerkjennelse og intersubjektivitet. De konkluderer med at et viktig aspekt for at COS-P skal kunne bidra til endring må det skje innenfor en ramme av trygg relasjon (Michelet & Klevan, 2020, s. 267). Som Hoffmann et al. (2017) formidlet er trygghetssirkelen noe man beveger seg i hele livet, og man er alle avhengige av en trygg havn når man skal gjøre noe man gjerne frykter eller er usikker på (Hoffman et al., 2017, s. 106). Dette tyder på at den relasjonelle konteksten er mye mer essensiell enn man så for seg først. Voksne trenger også en god relasjon til grunne for å kunne utvikle seg og lære. I en slik setting skaper man relasjon til veileder, men også til de andre foreldrene på kurset. Det kan da tenkes at sammensettingen av foreldre er essensiell for hvorvidt de klarer å bygge opp en god relasjon. For store personligheter, for forskjellige, for like eller for sjenerte personligheter kan alle være faktorer som er med på å gjøre relasjonsbyggingen utfordrende.

Men det som deltakerne i artikkelen til Sæther & Glavin (2021) trakk frem som betydningsfullt var støtten fra både veileder og gruppe medlemmer. Forfatterne viser til at deltakerne trakk frem styrken av å være en del av en gruppe, hvor det å høre hvordan andre foreldre strevde med barna sine bidro til alminneliggjøring og normalisering av strev i foreldrerollen. Både det å få og gi likemannsstøtte gjorde at foreldrene ble oppmuntret til endring, og funnene indikerte at både kursmiljøet og foreldrenes motivasjon bidro til at de klarte å ta inn over seg kunnskapen som ble formidlet (Sæther & Glavin, 2021, s. 30). Vi ser altså at gruppefunksjonen i kurset gir deltakerne en bekreftelse på at andre familier også har utfordringer. Det er fort gjort i dagens samfunn å sammenligne sin egen familiesituasjon med andre ut ifra hva som blir fremstilt gjennom bilder og samtaler. Det å høre hvilke utfordringer som oppstår i andre familier gjør at deltakerne både får bekreftelsen av at andre har det slik, men også at de kan få hjelp hvis andre har de samme utfordringene som dem selv. Familiene har gjerne flere ulike utfordringer selv om hovedutfordringen knyttes til tilknytning, og en

annen vanskelig oppgave for hvor vidt kursets oppbygging er effektiv er da begrensninger innenfor temaene.

Reay et al. (2019) legger frem at veilederne synes det er vanskelig å holde seg til COS-P modellen, og ikke spore av. Forfatterne utdyper at foreldre ofte hadde mange spørsmål, noe som gjorde det vanskelig da det gjerne var undringer som gikk utenfor temaene og som dro dem på sidespor (Reay et al., 2019, s. 249). Kursets oppbygging er slik at de har et tidsskjema som må følges, og temaer som er tilrettelagt deltakerne på det kurset. Det kan dermed oppstå utfordringer når foreldrene ønsker å gå mer i dybden enn det som er mulig i et gruppekurs.

En deltaker i artikkelen til Reay et al. (2019) foreslo at de som veiledere kunne ha litt mer eksempler, i temaer som for eksempel hvordan ta styring. På den andre siden var det andre deltakere som mente at når de ikke hadde så konkrete eksempler førte det til at foreldrene startet en prosess og refleksjon selv rundt temaet (Reay et al., 2019, s. 249). En annen deltaker la også til at dette var et mindre problem under individuell veiledning av COS-P, da det her er mye mer rom og tid for å gå i detalj på de utfordringene som vedkommende opplevde (Reay et al., 2019, s. 249). Her ser vi hvordan effekten av den relasjonelle konteksten til COS-P ikke har alt å si, da det manuelle oppsettet ikke har like mye plass til detaljer og dypdykking. Jeg mener at bedre tid og mer tilrettelegging for veilederne kan være med på å styrke COS-P. Det undres over hvorfor et slikt omfattende kurs ikke får mer plass i arbeidstiden og oppgavene, da det er et kurs som krever forberedelser og tilstedeværelse for at det skal lykkes. Å skaffe mer tid og ressurser til et slikt kurs er lettere sagt enn gjort, men det er noe som burde prioriteres hvis COS-P skal tilbys fra barnevernspedagoger.

4.5 COS-P har en positiv effekt for barnets omsorgssituasjon

Et essensielt punkt for om COS-P er et effektivt veiledningskurs er om barnet får en endret omsorgssituasjon og utvikling etter endt kurs. Det er jo foreldrene som gjennomfører kurset, og det blir derfor mye fokus på hvordan de opplever det, og hva de får ut av det. Men som veileder, og i mitt tilfelle barnevernspedagog, er det barnets beste jf. Bvl. § 4-1 samt Barnekonvensjonen art. 3 nr. 1 som står i sentrum. Alt man gjør skal være etter barnets beste, og her handler det om å gi foreldrene et kurs for å sikre barnet trygg tilknytning. Foreldre kan være veldig fornøyd med kurset, men det må da settes krav til at de er fornøyde fordi de merker endring i familiesituasjonen og barnets atferd.

Michelet & Klevan (2020) legger frem et eksempel på hvordan en deltakers endrede handlinger førte til endret respons hos barnet:

Det å møte han noen ganger med å sette meg ned, da – selv om jeg var superstresset, men jeg så jo hva det gjorde med han – han ble møtt... Da ble han så rolig! (Michelet & Klevan, 2020, s. 261).

Vi ser her at denne deltakeren har fått en kunnskap fra COS-P som hen har brukt i samhandling med barnet sitt, og observert at denne måten å gjøre det på kommer barnet til gode. Andre deltakere pekte på at barnet viste større glede og tilfredshet overfor dem (Michelet & Klevan, 2020, s. 262). Det er nettopp slike utviklinger man ønsker å fremme gjennom COS-P, og det settes lit til at kursets oppbygging har mye positivt i seg når utfallet for mange blir slik.

Sæther & Galvin (2021) viser dog til en side som er viktig å ta med når man ser på hvordan barnets atferd har endret seg etter kurset. Foreldrene i studien har uttrykt at de syntes barnas atferd endret seg positivt både under og etter seks måneder, men de undret seg over om det var andre faktorer som naturlig utvikling og modning som spilte inn. De konkluderte selv med at det nok var både kurset og naturlig utvikling som bidro til at barna viste mer følelser (Sæther & Galvin, 2021, s. 29). De positive utviklingene hos barnet som blir beskrevet i artikkel 1 bør derfor sees i lys av funnet i artikkel to hvor det konkluderes med at atferdsendringer ikke kun kan skyldes kurset. Det oppfattes at COS-P er et veiledningskurs som bidrar til positive endringer hos barns atferd og tilknytning, men den er ikke alene grunnen til denne utviklingen.

COS-P er som nevnt et program som tilbys familier hvor det er relativt lav risiko for utvikling av tilknytningsproblemer, men som har ulike utfordringer knyttet til foreldre-barn relasjonen. Dette gjør at kurset ikke er like omfattende som noen familier kunne trenge. Artikkel 3 av Reay et al. (2019) viser til at flere deltakere opplevde at foreldre under høyt stress ikke var like mottakelige for programmet. En deltaker utdypet utfordringen ved at:

Mennesker som har mye på gang hjemme eller i familielivet, kommer ikke til å engasjere seg like godt som de som er i stand til å fokusere på familien... Hva som skjer i familielivet deres, og om de er på plass og føler seg trygge... det er viktig (egen oversettelse) (Reay et al., 2019, s. 250).

Tilknytningsteorien til Bowlby (1993) har fokus på hvorfor tilknytning er så viktig for barns utvikling, og hvilke faktorer som kan begrense dette behovet. I personlige forhold kan man oppleve enten sikkerhet eller usikkerhet, fattigdom eller rikdom, mangler eller overflod, vold eller medfølelse. Slike faktorer kan gå ut over foreldrenes kapasitet til å ta vare på barna sine (Holmes, 1993, s. 204). Med dette ser vi at hva som foregår i livet til mor/far eller hvor foreldrene er følelsesmessig spiller en stor rolle for den omsorgen barnet får. Hvis barnet ikke opplever trygg tilknytning i løpet av de første leveårene kan det utvikle både unngående, ambivalent og desorganisert tilknytning (Brandtzæg et al., 2020). Det kan tenkes at i et tilfelle hvor foreldre ikke klarer å være følelsesmessig til stede for barnet sitt grunnet egne utfordringer ville de hatt mer nytte av enten individuell eller annen mer omfattende veiledning enn COS-P. COS-P er et tilbud som skal treffe de fleste familier med lettere tilknytningsutfordringer, men vi ser at foreldreveiledningskurset ikke er like effektivt hos de familiene med omfattende vansker.

4.6 COS-P bør ikke være tilgjengelige for alle

En siste faktor man bør se på for å finne ut hvor effektivt COS-P fra barnevernspedagoger er for familier med lettere tilknytningsvansker er om familieveiledningskurset burde være tilgjengelig for alle foreldre. Nå tilbys det familier i sårbare situasjoner, og hvor det er behov for endring. Deltakerne i artikkelen til Michelet & Klevan (2020) foreslo at COS-P kunne være tilgjengelig for foreldre flest gjennom instanser de allerede har kontakt med, som helsestasjon og barnehager. De mente at det var skambelagt å be om hjelp angående foreldrerollen, derfor oppsøkte de ikke barneverntjenesten eller psykisk helseteam (Michelet & Klevan, 2020, s. 263). En deltaker uttrykte sin positive opplevelse med kurset slik:

Ja, det er helt utrolig, det er derfor jeg synes at alle foreldre skulle hatt et sånt kurs.

Det er så mange som går i dette hver dag, og jeg synes det er leit (Michelet & Klevan, 2020, s. 263).

Det er flere punkter man må se på i forhold til dette. For det første er det ulike synspunkt på hvorvidt COS-P bør være tilgjengelig for alle familier. Hensikten med kurset er å veilede foreldre som allerede er sårbare og som er i behov for den rollemodellerende funksjonen, samtidig som man ved å innføre ekspertråd til foreldre hvor det ikke er kjente utfordringer

kan forstyrre den intuitive foreldreutøvelsen de allerede har på en negativ måte (Michelet & Klevan, 2020, s. 268). Det er ingen fasit på hvordan man skal være som foreldre, og hvis man da skal komme med råd og veiledning til foreldrene som føler de mestrer rollen og hvor barnet har det greit kan det være mer ødeleggende enn hjelpsomt. Jeg ønsker også å se nærmere på uttalen om at de vil ha COS-P tilgjengelig hos barnehager og helsestasjoner, fordi å skulle be om hjelp hos barneverntjenesten eller psykisk helseteam er skambelagt. Da min problemstilling er å se på hvilken effekt COS-P fra barnevernspedagoger har for familier med lettere tilknytningsvansker, tenker jeg det er essensielt å ta med dette. Det må tas i betraktning at barnevernspedagoger som utfører slike foreldreveiledningskurs ofte jobber i barnevernet. Familiene som har kontakt med barnevernet, har som oftest en utfordring de trenger hjelp med. Fra barnevernspedagogers ståsted blir det en unaturlig diskusjon om COS-P bør være tilgjengelig for alle grunnet nettopp at alle familiene de har kontakt med trenger hjelp på et eller flere områder.

5.0 Avslutning

I denne oppgaven har jeg sett på hvilken effekt COS-P veiledning fra barnevernspedagoger kan ha for familier med lettere tilknytningsutfordringer. Gjennom tematisk analyse av tre utvalgte artikler har jeg funnet både positive og utfordrende sider ved familieveiledningskurset. Kvalitativ metode med utgangspunkt i litteraturstudie har gitt meg et dypdykk i tre kvalitative studier hvor de tar for seg effekten av COS-veiledning. Ved bruk av Bowlbys tilknytningsteori og Antonovskys salutogenese har jeg drøftet funnene i artiklene, samt kommet med egne refleksjoner rundt dette.

COS-P er et foreldreveiledningskurs som er blitt mer og mer utbredt i både Norge og verden. Kurset bygger på Circle of Security, og gjennomføres både i grupper og individuelt. Foreldre har etter endt kurs opplevd mer mestring i foreldrerollen, samt utviklet høyere grad av mentalisering. Dette har ført til at de forstår følelsene til barna bedre, og kan handle ut ifra denne bevisstheten. Foreldre har også utviklet knagger å henge verktøy på, som har ført til at de ikke bare har blitt forklart hvordan man skal gjøre ting, men heller fått verktøyene til å finne ut av situasjoner selv. Kursets oppbygging består av både selve metoden og den relasjonelle konteksten. Selv om COS-P springer ut fra en dyktig modell som Circle of Security, ville ikke foreldre hatt den positive effekten av kurset hvis ikke veilederne var der for dem følelsesmessig. Man lærer best i trygge omgivelser, og det settes derfor stort press på veilederne og den jobben de skal gjøre. De må ha den faglige kunnskapen på plass, samtidig som de er en trygg, tilstedeværende veileder. COS-P har også hatt en positiv effekt for barna gjennom at foreldrene har utviklet seg. Vi ser dermed at dette er et foreldreveiledningskurs som kommer hele familien til gode, og er med på å sørge for at barn får den trygge tilknytningen de bør ha.

Vi har også sett på de utfordrende sidene ved COS-P. Utfordringer som foreldre følte på var at innholdet i kurset kunne både være forvirrende, lite detaljert og ikke inneholde nok eksempler. Det gjør at de ikke får skapt de knappene de trenger, og får ikke møtt barnet på den måten det trenger. Utfordringer veileder møter på er at det ikke er nok tid, noe som går ut over kursets innhold og deres veilederstil. Vanskeligheter veilederne knyttet til foreldrene var når det kun var en forelder som gjennomførte kurset, og hvis en eller begge foreldrene hadde omfattende psykisk helse. Den viktigste løsningen på disse utfordringene var å skape mer tid og plass i arbeidsdagen til veilederne. Det kan da ha en videre positiv innvirkning på hvor

omfattende kurset kan være, hvor mye detaljer det er tid til å gå innpå og det er mer tilrettelagt for ivaretagelse av deltakerne. Samtidig bør det også være fokus på at det skal oppfordres og prøves at begge foreldrene er med på kurset for å få fullt utbytte.

Gjennom forskning på disse tre artiklene sett opp mot Bowlbys tilknytningsteori og Antonovskys Sense of Coherence ser vi at foreldre er svært fornøyde med kurset. Det er mange positive effekter av kurset som har bidratt til bedre miljø og utvikling for barnet. Veiledning fra barnevernspedagoger krever mye fra veileder, men er en god måte å sørge for at barn får den trygge tilknytningen de trenger. COS-P er et nyttig foreldreveiledningsprogram så samt det gjennomføres innenfor trygge rammer, og er tilrettelagt for de familiesammensettingene som er til stede.

Det har i denne oppgaven blitt laget begrensninger siden det er en bacheloroppgave. Hovedfokuset har vært på veiledning fra barnevernspedagoger, og i en setting hvor COS-P gjennomføres som gruppeveiledning. Positive og utfordrende sider har blitt avgrenset til få, men viktige punkter. I en eventuell masteroppgave kunne en interessant innfallsvinkel vært å undersøke grundigere hvor avgjørende det er for resultatet at begge foreldrene deltar på kurset. Dette kunne blitt gjort gjennom intervju av foreldrepar hvor både begge har deltatt og kun én har gjennomført.

Referanseliste

- Andersen, H. (2013). Jürgen Habermas og Axel Honneth. *I Klassisk og moderne samfundsteori* (5. utg.). Hans Reitzels forlag. ***Kap. 19, 29 sider**
- Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium*. Gyldendal akademisk. ***16 sider**
- Aveyard, H. (2019). *Doing a literature review in helth and social care* (4. utg.). open university press.
- Barnevernloven. (1993). *Lov Nr. 15 om barneverntjenester*. Lovdata.
<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1992-07-17-100?q=barnevernloven>
- Brandtzæg, I., Torsteinson, S., & Øiestad, G. (2020). *Hva er tilknytning?* Norsk Psykolog Forening. <https://www.psykologforeningen.no/foreningen/aktuelt/aktuelt/hva-er-tilknytning> ***6 sider**
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6. utg.). Gyldendal akademisk. ***267 sider**
- Garneng, F. (2015). *Hvordan utvikle gode relasjoner?*
<https://mentalhelse.no/aktuelt/psykobloggen/hvordan-utvikle-gode-relasjoner> ***1 side**
- Hoffman, K., Cooper, G., Powell, B., & Benton, C. M. (2017). *Trygge barn, Hvordan Trygghets sirkelen for foreldre kan bidra til å fremme barns tilknytning, emosjonelle motstandskraft og frihet til å utforske*. Gyldendal akademisk. ***82 sider**
- Holmes, J. (1993). *John Bowlby & Attachment Theory*. Routledge. ***247 sider**
- Menneskerettsloven. (1990). *Lov om styrking av menneskerettighetenes stilling i norsk rett (menneskerettsloven)*. Lovdata. https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-05-21-30/KAPITTEL_8#KAPITTEL_8
- Michelet, C., & Klevan, T. (2020). *Økt mestring og ro i hverdagen*. 4, 252–271. ***19 sider**
- Pettersen, R. C. (2019). *Oppgave skrivingens veileder og førstehjelp for bachelorstudenter* (2. utg.). Universitetsforlaget. ***196 sider**

Reay, R. E., Palfrey, N., Bragg, J., Kelly, M., Ringland, C., & Bungbrakearti, M. (2019).

*Clinican Perspectives on the Circle of Security-Parenting (COS-P) Program: A Qualitative Study. Australian and New Zealand journal of family therapy, 40(2), 242–254. *12 sider*

Rye, M., & Eng, H. (2021). *Circle of Security (COS) International—Parenting (COS-P) (2.*

Utg). 1(1). https://ungsinn.no/post_tiltak_arkiv/circle-of-security-cos-international-parenting-cos-p-2-utg/ *16 sider

Samdal, O., Wold, B., Harris, A., & Torsheim, T. (2017). *Stress og mestring (IS-2655).*

Helsedirektoratet. https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/stress-og-mestring/Stress%20og%20mestring.pdf/_/attachment/inline/11df8af9-831e-4535-aaef-43178fa9b389:faf7b30a63b6004ff91eb7d4bbf2c6a89c4d4718/Stress%20og%20mestring.pdf *51 sider

Skårderud, F., & Sommerfeldt, B. (2008). *Mentalisering—Ett nytt teoretisk og terapeutisk*

*begrep. 128: 1066-1069(9). https://tidsskriftet.no/2008/05/kronikk/mentalisering-et-nytt-teoretisk-og-terapeutisk-begrep *5 sider*

Stai, S. (2020). *Omsorg for barn i barnehage. https://ndla.no/subject:1:03e810db-3560-47b5-*

*a5f6-e7afe1d0a2d6/topic:1:283ddec5-923c-412c-b880-cf71f42516d2/topic:1:9322a793-9ea0-4bf5-ab40-29d2811415c6/resource:0b0bebdc-591e-47e6-8b3a-bcfc9c022643 *2 sider*

Stai, S. (2021, juni 21). *Trygghetssirkelen—Sirkelen. NDLA - nasjonal digital æringsarena.*

<https://ndla.no/nb/subject:1:03e810db-3560-47b5-a5f6-e7afe1d0a2d6/topic:1:283ddec5-923c-412c-b880-cf71f42516d2/topic:1:2674babb-b597-4aa9-8b55-64c1a567a8c1/resource:98387fd5-09fa-48dd-aac7-974b07fb7fda> *3 sider

Sæther, K. M., & Glavin, K. (2021). *Et «pålogget» foreldreskap—Foreldres erfaringer med foreldreveiledningskurset Circle of Security-Parenting*, COS-P. 1, 22–34. ***12 sider**

Tveiten, S. (2019). *Veiledning—Mer enn ord* (5. utg.). Fagbokforlaget. ***Kap. 1, 14 sider**

Selvvalgt pensum: 978 sider