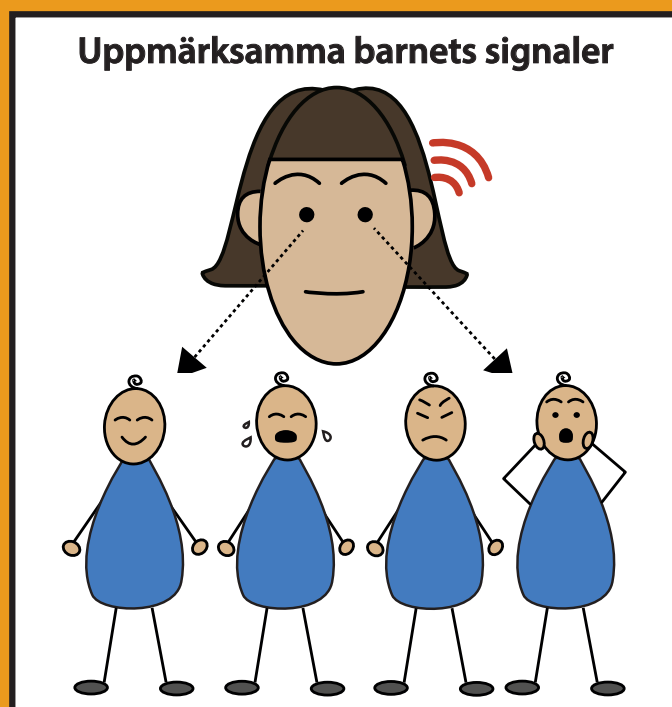


Lyhördhet

Att svara lyhört på barnets signaler



Kort version



SUF-Kunskapscentrum
Samverkan - Utveckling - Föräldraskap

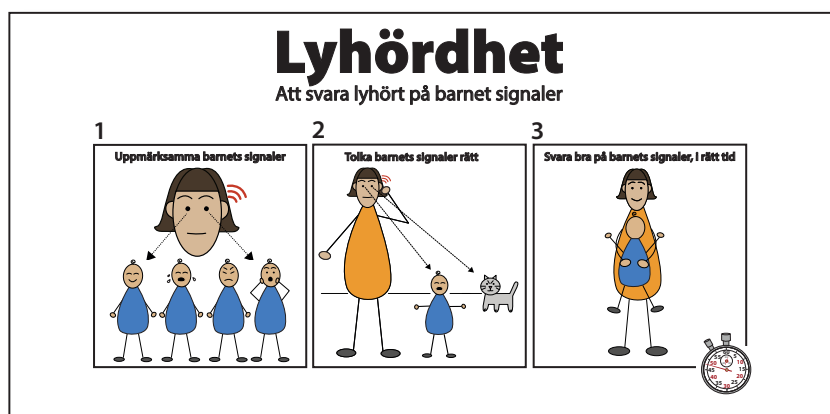
2025-05-19

Lyhördhet

Lyhördhet hos föräldrar är en viktig del av föräldraskapet. Det handlar om att skapa en nära relation till barnet genom att uppfatta, tolka och svara på barnets signaler. Lyhördhet är även kopplat till barns mående och utveckling, så som förmågan att reglera sina känslor och anpassa sig i olika sociala situationer. Att vara uppmärksam på barns signaler och att svara på dem stärker relationen med barnet. Det lägger samtidigt grunden för barnets psykiska hälsa senare i livet.

Ibland kan abstrakta begrepp som lyhördhet vara svårbegripligt. Föräldrar kan behöva hjälp att förstå vad lyhördhet innebär och stöd att träna på lyhördhet i sitt föräldraskap. Att vara lyhörd är olika lätt eller svårt från person till person och föräldrars lyhördhet kan även variera i olika situationer kopplat till bland annat stress eller krav på situationen. Det är dock viktigt att förstå sina styrkor och svagheter för att kunna utvecklas som förälder. Att förstå och prata om det är även viktigt för att bygga ett positivt samarbete mellan förälder och familjebehandlare. Träning av lyhördhet kan stärka relationen mellan barn och förälder och även också minska risken för utagerande beteenden hos barnet.

För att underlätta arbete med lyhördhet har SUF- Kunskapscentrum skapat ett visuellt stöd, baserat på Mary Ainsworths definition. En lyhörd förälder behöver uppmärksamma och svara på barnets signaler i tre steg, vilket visualiseras på bild



1. Uppmärksamma barnets signaler

Föräldern behöver vara närvarande och uppmärksam för att uppfatta barnets signaler. Med signaler menas vad barnet uttrycker för känslor och vad barnet vill. Ibland kan det vara svårt att förstå vad barnet signalerar (steg 2), så därför är det viktigt att vara närvarande och uppmärksam på barnet och vad som händer runt barnet.

2. Tolka barnets signaler rätt

Det här steget handlar om att tolka barnets signaler rätt och att sätta sig in i barnets känslor och tankar. Detta underlättas av en förståelse av varför barnet reagerat som det gjort och vad som hänt. En god förståelse underlättar också att svara rätt (steg 3).

3. Svara bra på barnets signaler, i rätt tid

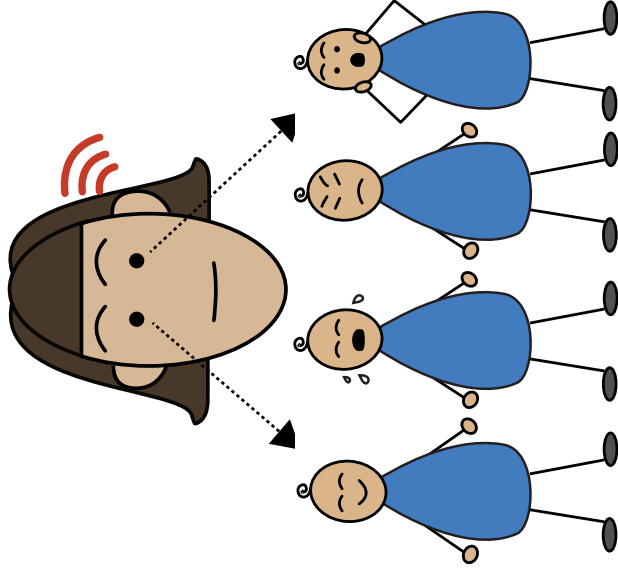
Att svara på ett sätt som hjälper barnet är viktigt. Det kan handla om att trösta barnet när det är ledsen eller leka med barnet när det vill leka. Det är viktigt att tänka långsiktigt och göra det som är bäst för barnets behov, även om det kan innebära att barnet blir frustrerat ibland. Förälderns svar behöver inte alltid komma direkt, men det är viktigt att barnet kan koppla förälderns svar till sina signaler så att barnet känner sig sedd och bekräftad. Om det dröjer för länge innan föräldern svarar på barnets signaler så kan barnet uppleva sig ensam och osäker i situationen, även om föräldern svarar på ett bra sätt senare.

Lyhördhet

Att svara lyhört på barnets signaler

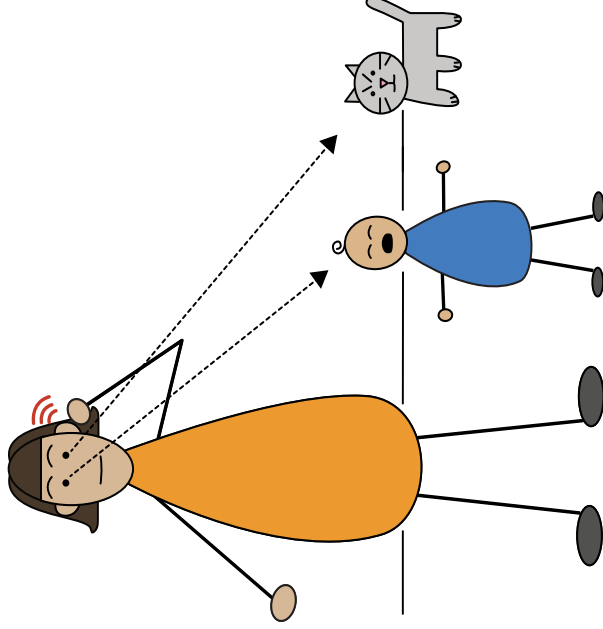
1

Uppmärksamma barnets signaler



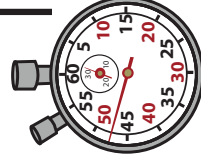
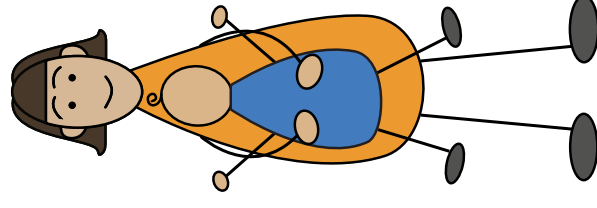
2

Tolka barnets signaler rätt



3

Svara bra på barnets signaler, i rätt tid

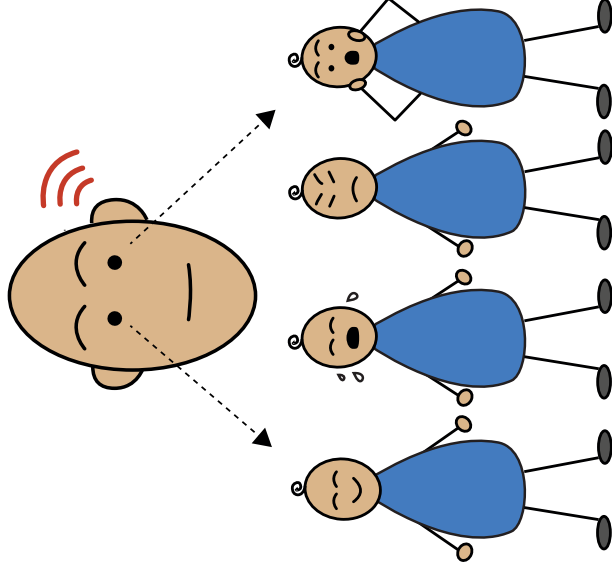


Lyhördhet

Att svara lyhört på barnets signaler

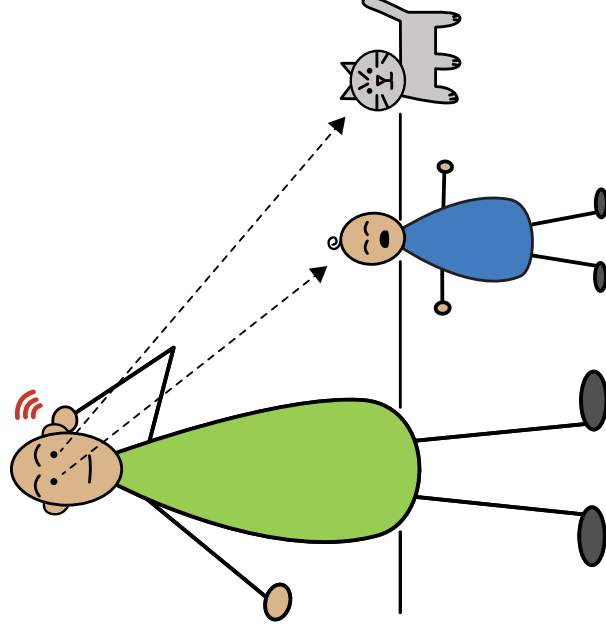
1

Uppmärksamma barnets signaler



2

Tolka barnets signaler rätt



3

Svara bra på barnets signaler, i rätt tid

