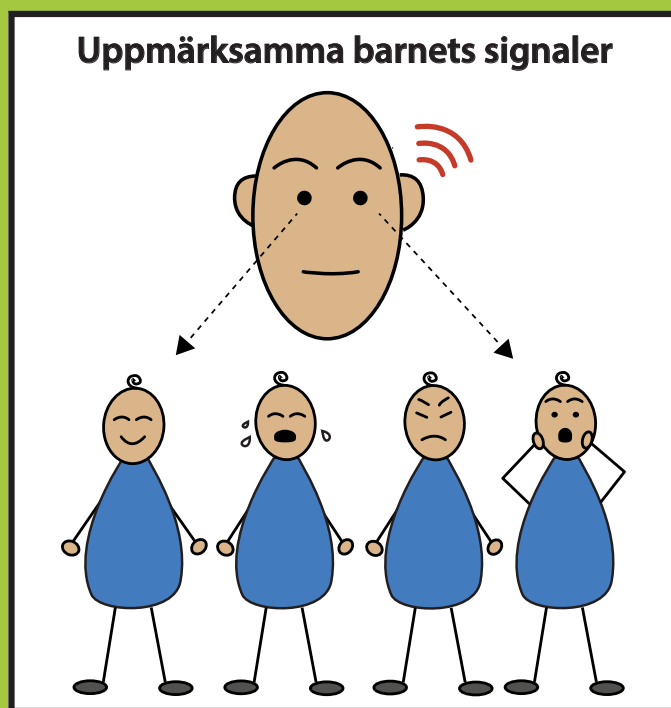


Lyhördhet

Att svara lyhört på barnets signaler



Lång version



SUF-Kunskapscentrum
Samverkan - Utveckling - Föräldraskap

2025-05-19

Lyhördhet

Lyhördhet är en central del av positivt föräldrabeteende. Lyhördhet är inte bara en nyckelfaktor för barns anknytningskvalitet (Zeegers et al., 2017), det är robust kopplat till flera olika aspekter av barns välmående och utveckling, så som självregleringsförmåga och social kompetens (Cooke et al., 2022).

Lyhördhet är därför ofta prioriterat att stärka vid föräldraskapsstöd (van IJzendoorn et al., 2022). Föräldrar kan dock ha svårt att förstå vad som menas med lyhördhet, och detta gäller inte minst föräldrar med kognitiva svårigheter. Studier visar även att yrkesverksamma kan ha oro kring lyhördhet när föräldrarna har kognitiva svårigheter (Alexius & Hollander, 2014).

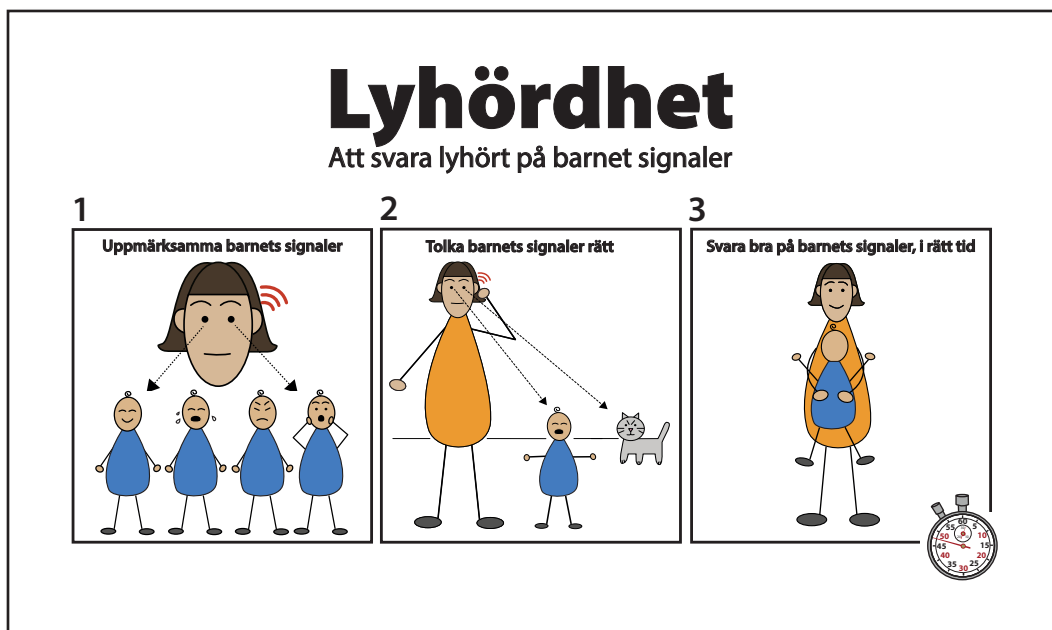
Ökad kunskap kring lyhördhet och dess betydelse, och riktat arbete med att stärka lyhördhet, kan vara väsentligt för att förbättra relationen mellan barn och förälder och stärka barnets utveckling. Lyhördhet är även viktigt vid placeringar, för såväl familjehemsföräldrar som biologiska föräldrar.

För biologiska föräldrar är lyhördhet viktigt för positivt samspel vid umgänge. För familjehemsföräldrar är lyhördhet centralt för att stötta relationen med barnet, för barnets välmående, och för att gynna stabilitet under placeringen.

För att bidra till förståelse av Lyhördhet har SUF-Kunskapscentrum utvecklat ett visuellt stöd, baserat på Mary Ainsworths (1969) definition.

Där specificeras att Lyhördhet avser en förälders förmåga att:

- 1. uppmärksamma barnets signaler**
- 2. tolka barnets signaler rätt**
- 3. svara konstruktivt/bra på barnets signaler, och**
- 4. svara tillräckligt snabbt.**



Lyhördhet innebär således en process i fyra steg. De två sistnämnda stegen i bildstödet är sammanfogande i bild 3, dels då de är överlappande och dels för att förenkla visualiseringen

Föräldrar kan ha lättare eller svårare med de olika stegen, och lyhördhet kan även variera mellan olika situationer. Där vissa föräldrar kan ha svårt att uppmärksamma eller tolka sitt barns signaler, så kan andra ha svårare att svara konstruktivt. I situationer som föräldrar upplever som stressande så tenderar det också att vara svårare att vara lyhörd.

Syftet med det visuella stödet är att underlätta kommunikation kring och stödjande arbete med lyhördhet. Att bygga på styrkor och ge positiv förstärkning medför både inläring och empowerment vilket gynnar samarbetsalliansen mellan behandlare och förälder med barnet i fokus.

1. Att uppmärksamma barnets signaler

En förälder måste vara tillräckligt tillgänglig för sitt barns olika signaler (känslor, intentioner). Ainsworth betonar två faktorer som påverkar detta.

a. Uppmärksamhet mot barnet

Om förälderns uppmärksamhet riktas alltför mycket mot annat än barnet så blir det svårt att se när barnet signalerar.

b. Tröskelvärden för när en förälder upptäcker att barnet signalerar

Föräldrar har olika känslighet för när de uppmärksammar barnets signaler. Vissa föräldrar upptäcker små, subtila signaler, medan andra behöver starkare signaler.

Bildstödet (bild 1) åskådliggör vikten av uppmärksamhet mot barnet och dess olika känslor med pilar från föräldern till barnets olika känslouttryck.

2. Att tolka barnets signaler korrekt

En förälder behöver tolka barnet signaler korrekt för att kunna svara lämpligt. Ainsworth betonar tre faktorer som påverkar tolkningsförmågan:

a. Uppmärksamhet

Uppmärksamhet är också viktigt för att förstå kontexten för barnets reaktion.

Vad hade barnet för intention/vilja, vad reagerar barnet på och varför?

b. Eventuella förvrängningar i förälderns perception

Föräldrar kan ha generella svårigheter att tolka barnets signaler, eller avgränsade svårigheter med specifika känslouttryck.

c. Empati - medkänsla

Om en förälder inte känner medkänsla för det som barnet signalerar så minskar sannolikheten för ett bra mottagande. Ett exempel är att avvisa ett barn som önskar tröst, kanske för att föräldern själv inte blivit tröstad som barn, och att barnets behov därför utlöser jobbiga känslor hos föräldern själv.

Bildstödet (bild 2) betonar detta med en pil från föräldern till kontexten (i exemplet, katten).

3. Svara konstruktivt/bra på barnets signaler

Att svara adekvat och bra på barnets signaler är det viktigaste steget. Under barnets första år handlar det ofta om att ge barnet vad det signalerar att det önskar.

En lyhörd förälder:

- svarar socialt när barnet initierar kontakt
- leker när barnet vill leka
- lyfter upp barnet när det önskar kontakt/sätter ned barnet när det vill utforska
- ger det mat när det är hungrigt
- tröstar/lugnar barnet vid ledsamhet, rädsla och ilska (och vet vad som fungerar).

Föräldrar behöver gradvis kunna svara på signaler på ett sätt som är långsiktigt positivt för barnets hälsa och utveckling och för förälder-barn relationen. Även om det innebär att i stunden gå emot barnets signaler och som förälder behöva stå ut med att det medför frustration hos barnet. Tex om barnet vill stanna uppe längre och leka men begränsas av föräldern för att det är dags att sova. Att svara konstruktivt inkluderar bedömningar om barnets behov av omvårdnad, säkerhet, gränssättning samt adekvata gränser för sig själv.

4. Svara tillräckligt snabbt

Avslutningsvis så behöver föräldrar svara relativt snabbt. Nyckeln är att barnet ska kunna koppla gensvaret från föräldern till sina signaler. Responsen behöver sällan vara omedelbar, fränsett situationer som gäller säkerhet, men för stor fördröjning försvårar för barnet att känna sig sedd och bekräftad av föräldern.

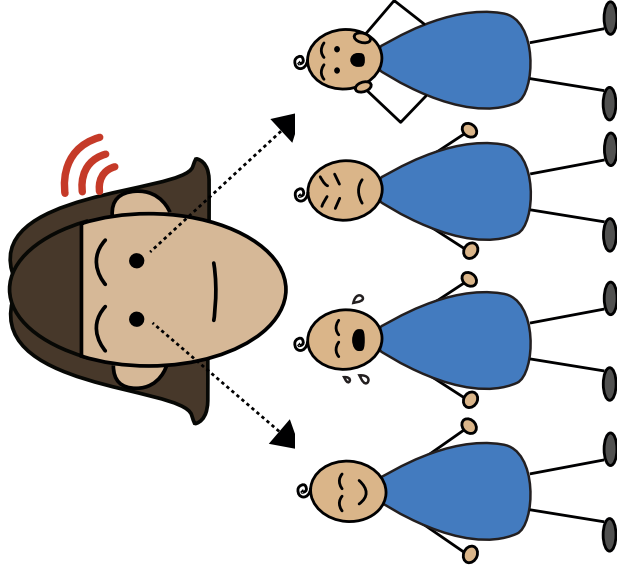
Bildstödet åskådliggör steg 3 och 4 genom ett exempel där en förälder lyfter upp och tröstar barnet, samt genom en klocka, för att visa att responsen är tidskänslig.

Lyhörddhet

Att svara lyhört på barnet signaler

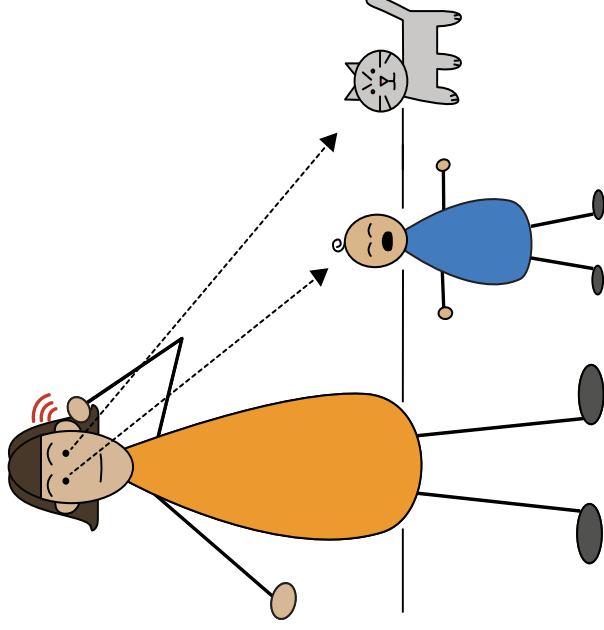
1

Uppmärksamma barnets signaler



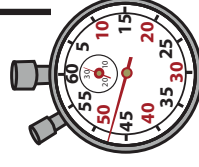
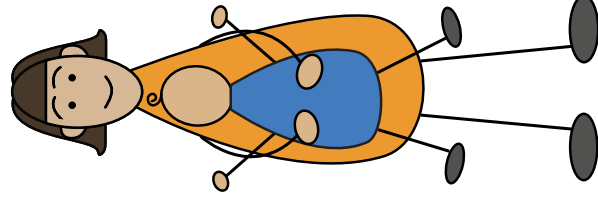
2

Tolka barnets signaler rätt



3

Svara bra på barnets signaler, i rätt tid

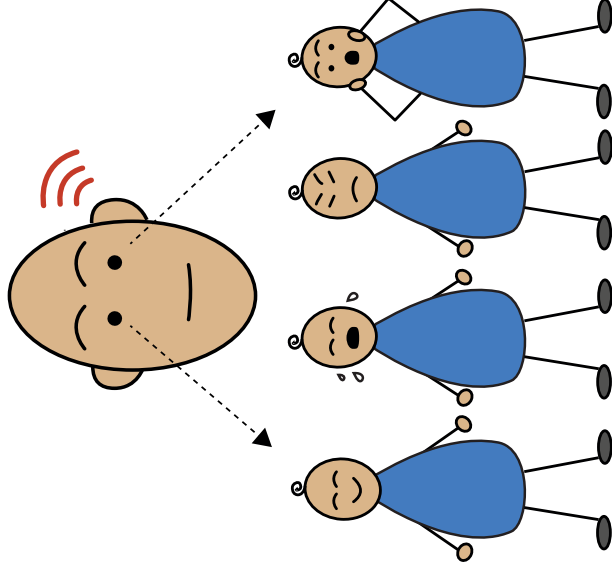


Lyhördhet

Att svara lyhört på barnets signaler

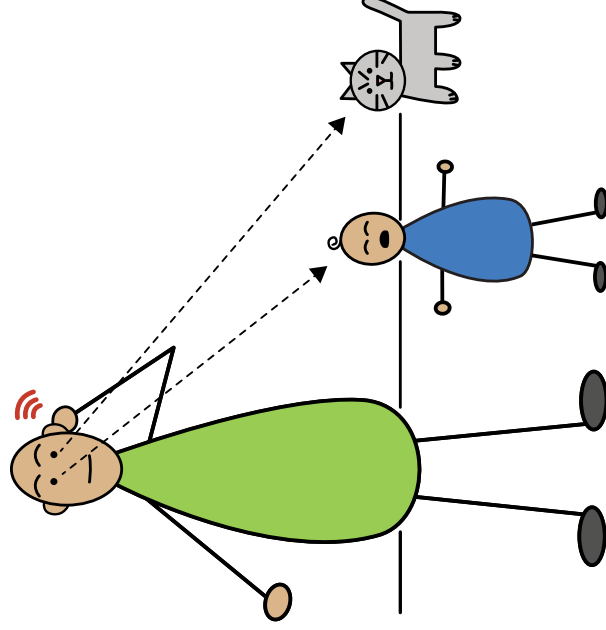
1

Uppmärksamma barnets signaler



2

Tolka barnets signaler rätt



3

Svara bra på barnets signaler, i rätt tid

