

Barn behöver närvarande, stödjande, pålitliga och tillgängliga vuxna som hjälper dem att få ordning på egna tankar och föreställningar och som hjälper barnen att hitta ord och språk för att kunna uttrycka sig. Som förälder behöver du också se, lyssna och försöka förstå vad barnet behöver.

Som vuxen är det viktigt att ta sig tid att verkligen lyssna på sina barn

- Ta tid att lyssna på svaren
- Upprepa vad barnet säger för att visa att du har hört.
- Sätt ord på de känslor som barnet visar
- Vad vi säger är viktigt, men kanske ännu viktigare är...
- Hur vi säger och vad vi själva faktiskt gör

Visa barnet
nyfikenhet, respekt
& intresse.

Med barnet i fokus

Att kunna förstå att barnet har en egen upplevelse och uppfattning om sin situation, och att du gör vad du kan för att försöka förstå - det är att vara känslomässigt lyhörd

Du är också känslomässigt lyhörd när du...

Tar emot barnet i en varm trygg famn när barnet behöver det och inte för att du har ett behov av att kramas

Finns där för barnet även när barnet har gjort något som inte är okej

Good enough

Allt mitt barn behöver är
att jag är tillräckligt bra

Tips på

HUR DU KAN SAMTALA MED BARN

om en insats

VAR ÄRLIG OCH ÖPPEN

Berätta varför du ska åka och tänk på att många lite äldre barn ofta vill ha mer saklig information än att man tex. säger att man åker för att hjälpa andra barn.

LÅT BARNET STÄLLA FRÅGOR

Låt barnet ställa de frågor som de funderar över och lyssna aktivt.

BERÄTTA SANNINGEN

Huvudregeln när det gäller barn är att ju äldre de är desto mer ska de veta, men det viktigaste är att bara berätta det som är sant och det barnet har förmåga att förstå. Ljug inte för att skydda barnet. Berätta i så fall hellre lite mindre, men det som sägs ska vara sant.

KÄNSLIGA FRÅGOR

När och om du väljer att prata om känsliga frågor, tänk på att försöka lyssna mer än du pratar. Koppla på din nyfikenhet och empati. Koppla bort dina värderingar och moraliska tankar. Det är lättast för barnen att prata med oss om känsliga frågor när de inte behöver se oss i ögonen. Ta en promenad, sitt bredvid varandra eller samtala i bilen.

SKILLNADEN MELLAN HÖRA OCH LYSSNA

Om vi vill skapa förutsättningar för barnet att berätta är lyssnandet centralt. Att lyssna är så mycket mer än att bara vara tyst när barnet pratar. Lyssnandet innebär förstås att höra vad barnet säger men också att försöka förstå vad som sägs och ibland också vad som inte sägs. I detta framträder skillnaden mellan att höra och lyssna. Höra innebär förmågan att ta emot ljud medan lyssna handlar om att försöka förstå det som sägs.

Föräldraskap handlar om att guida och stötta våra barn på deras resa, samtidigt som vi lär oss lika mycket av dem på vår egen.

Har du frågor kopplade till barn och föräldraskap är du alltid välkommen att kontakta oss.