

Relationskurvan

När du går utbildningen i Vägledande samspel ICDP-nivå 1 eller deltar i vägledningsgrupper, får du triangeln med dialogerna presenterad för dig. Triangeln illustrerar den känslomässiga dialogen som den breda basen i en positiv och förtroendefull relation, den meningsskapande och utvidgande dialogen i mitten och som minst i toppen den reglerande dialogen. Bara för att den reglerande dialogen är minst, innebär det inte att den är negativ och ska användas minst, men dialogen är inte den som ligger till grund för en relation. Bakgrunden till de olika dialogerna behöver vi inte gå in på här.

Relationskurvan är en modell, eller ett sätt att använda Vägledande samspels triangel på, som syftar till att medvetandegöra hur du själv agerar i en relation eller i ett möte. Det du blir medveten om är ditt eget agerande i relationen till den du möter och vilken dialog du går in i mötet med. En blir medveten om den andras sätt att relatera, hur du kan förstå dennes behov av bemötande och då bli medveten om vilken dialog du tar dig vidare i mötet med. För att bevara en bra relation är det även viktigt att vara medveten om hur du avslutar ett möte, vilken dialog du lämnar mötet med.

Meningen är inte att söka rätt eller fel, utan att lära känna dig själv och medvetandegöra ditt sätt att hantera möten. Genom att rita en relationskurva utifrån ditt möte med en annan, kan du medvetandegöra hur du relaterar i olika situationer, lära dig av erfarenhet och försöka använda relationens byggstenar på nya sätt i svåra relationer för att lyckas skapa positiva och konstruktiva relationer. I modellen nedan finns förklaringar till varför relationskurvan tar sig fram i triangeln som den gör i just detta exempel.



Till viss del omarbetat från original av:

Daniel Bramberger, leg. psykolog Elevhälsan, Helsingborg