

Princip 1

Allt beteende betyder något

Att förstå beteenden ur ett anknytningsperspektiv. Anknytning är ett grundläggande mänskligt behov som formar beteende. Vårt sätt att kommunicera har betydelse när vi formar våra relationer.



Nyckelbegrepp

1. **Vi befinner oss alla i olika relationer. Vår första anknytningsrelation börjar vid födseln och varar hela livet.**

Anknytningen – från förälder till barn och barn till förälder – är avgörande för vår överlevnad. Vårt behov av anknytning finns genom hela livet.

2. **Beteenden kan ses som en form av kommunikation om anknytning och behov.**

Barn har olika sätt att uttrycka sina behov. Som föräldrar gör vi vårt bästa för att förstå och uppfylla våra barns behov, men ibland är det en svår uppgift att lista ut hur vårt barns behov ser ut eller vad barnet försöker uttrycka.

3. **Ett och samma beteende kan ha olika innebörd.**

Hur vi tolkar våra barns beteende påverkas av situationen, tidigare erfarenheter, våra antagande om våra barn och vår relation till dem. Sedan reagerar vi ofta i enlighet med våra antaganden. Våra slutsatser kan vara korrekta, men de kan också vara felaktiga.

4. **Ta ett steg tillbaka och var nyfiken.**

Anknytningsperspektivet stimulerar till att ta ett steg tillbaka och vara nyfiken på vad ett beteende kan betyda och vilket behov det kan uttrycka. När vi gör så hamnar vi i ett bättre läge för att välja hur vi skall bemöta beteendet.

5. **Vårt beteende påverkar vår relation till andra.**

När vi samspelar med våra barn etableras vissa mönster. Era barns beteende påverkar er, precis som ert beteende påverkar era barn. Tillsammans skapar vi mönster. De här mönstren kan vara funktionella. Mindre funktionella eller dysfunktionella. Det kan vara svårt men sällan omöjligt att förändra dem.

6. **Vårt sätt att kommunicera formar också våra relationer.**

Vårt beteende är en form av kommunikation med våra barn. Hur vi kommunicerar är lika viktigt som vad vi kommunicerar. Vi kan bli uppmärksamma på vår verbal- och ickeverbala kommunikation och vi kan göra val som hjälper oss att "hålla dörren öppen" i våra relationer.