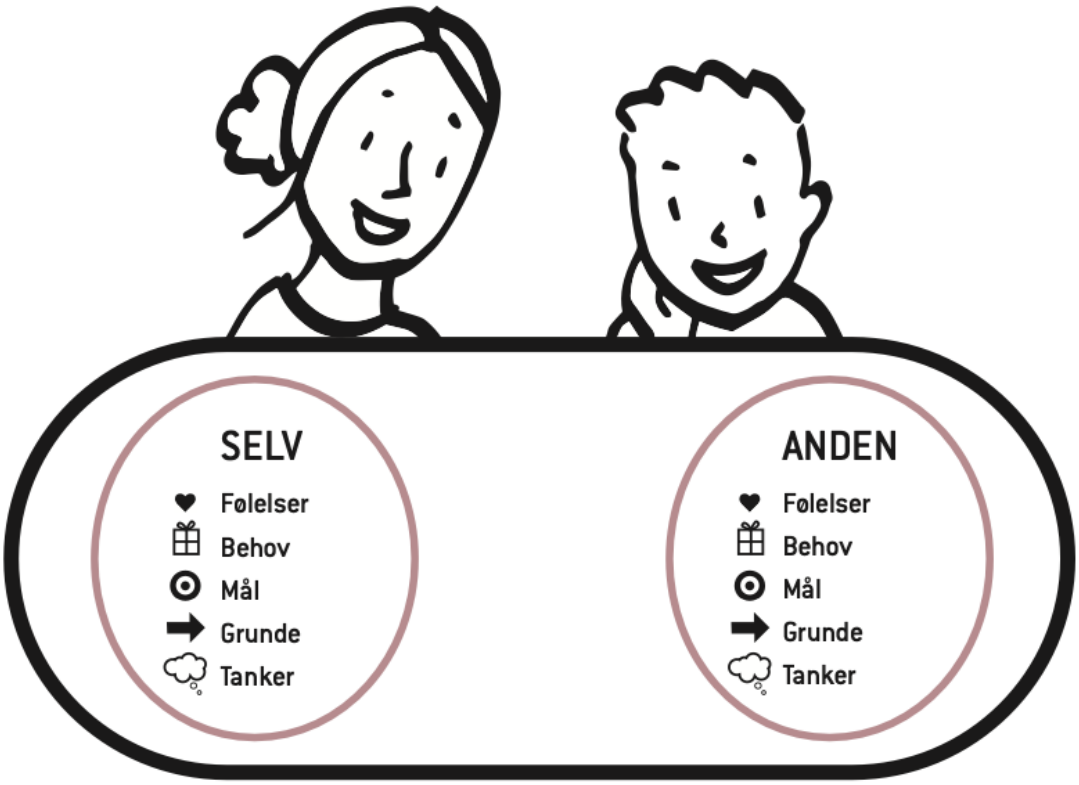
MODEL MENTALISERING



Hvordan gør man?

- Andre måder at tale om mentalisering på er: „At være opmærksom på egne og andres mentale tilstande", „At forstå misforståelser", „At se sig selv udefra og den anden indefra" og „At se bag om adfærden".
- Når du oplever intense følelser eller tanker, så forsøg aktivt at tænke på, hvad der sker i dit eget sind, og hvad der sker i dit barns sind.
- Mentalisering er som at cykle. I starten skal du tænke meget over det, men hen ad vejen bliver det automatiseret.
- Ved at blive ved med at være interesseret i de mentale tilstande, der er baggrunden for adfærd, træner du din „mentaliseringsmuskel".
- Du kan ikke vide, hvad der sker i andres sind, så opgaven er at gætte og være ÅBEN for, at der kan ske mange ting i andres sind.
- Mentalisering er vigtigt i forhold til at have et positivt samlet selv og vores følelser og relationer til andre.
- Mentalisering er især et nyttigt redskab ved konflikter.