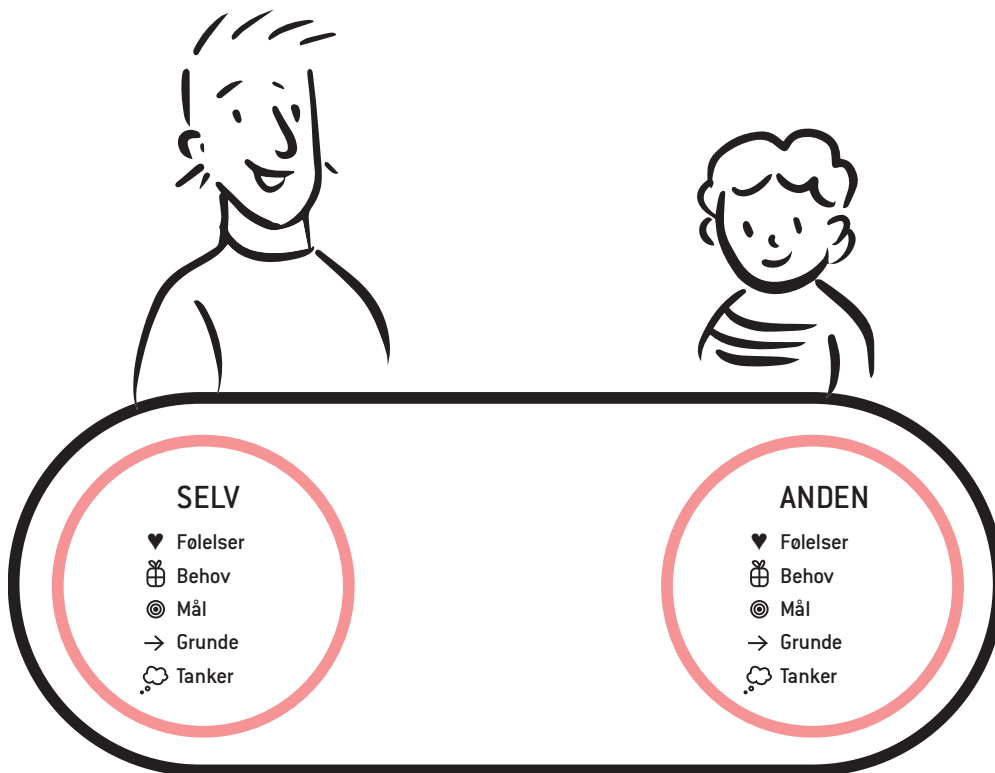


Model: Mentalisering



Hvordan gør man?

Forsøg at fastholde en mentaliserende indstilling i forhold til alle de samspilsrelationer, du indgår i. Det vil sige i forhold til børn, kollegaer, forældre, ledelse og andre samarbejdspartnere.

- Husk, at det er vanskeligst at mentalisere, når der er mest brug for det. Så forsøg aktivt at fastholde din mentaliseringsevne – også når følelserne bliver intense.
- Når man mentaliserer, bliver det lettere at finde mening i sig selv og i sin egen adfærd.
- Når man mentaliserer, virker det regulerende i forhold til intense følelser.
- Små børn kan endnu ikke mentalisere – det læres gradvist i samspil med voksne, der er mentaliserende over for dem.
- Mentalisering er som at cykle. I starten skal du tænke meget over det, men hen ad vejen bliver det automatiseret.
- Ved at forblive interesseret i de mentale tilstande, der er baggrunden for adfærd, træner du din „mentaliseringsmuskel“.
- Det er en god idé altid at starte med at have fokus på egne mentale tilstande.
- 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.
- 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 barnets sind.
- Mentalisering er et begreb, der kan opleves som indlysende og simpelt, men når man arbejder med det, oplever man ofte, at der er mange lag i begrebet, og når det tænkes ind i sociale systemer, kan det virke helt overvældende.