

Denna fortbildning är producerad med stöd från
Utbildningsstyrelsen



Detta är en del av fortbildningen

***Full av känslor – en fortbildningshelhet i att öka
kunnande inom socioemotionell utveckling och
stödandet av den i småbarnspedagogiken***

förverkligad av





Arcada 13.9.2019

Mentalisering som verktyg i arbete med barn

Malin von Koskull, sjukskötare, sjukvårdslärare och HVM

Sakkunnig i hälsofrämjande familjearbete, Folkhälsan

Mentalisering
handlar om att
inse att vi alla
är olika och att
vi har olika
perspektiv

Barngruppen är en perfekt plats att lära sig mentalisera



I samspelet med en annan utvecklas mentaliseringsförmågan

- Vid 3-6mån märker babyen att vårdarens reaktion är separat från den egna känslan.
 - Delad ögonkontakt, ser du vad jag ser?
 - Skojandet, kurrageömma, peka på fel sak
- Vid 2 års ålder vet barnet att olika människor tycker och tänker olika och gör därför saker på olika sätt.
 - Försök att rädda ansiktet, låtsas, empati
- Vid 3 års ålder kan barnet tolka andras känslor och vilket mål eller syfte andra har med sitt beteende.
- Vid 4-6 års ålder har barnet en begynnande reflektiv förmåga som övas i leken. Barnet är mindre egocentriskt och förstår att företeelser kan uppfattas olika av olika människor beroende på vilken information de har
 - Vita lögner, regler, rättvisa, skuld, stolthet
- I tonåren sjunker den reflektiva kapacitet för att sedan öka igen



En mentaliserande pedagog stärker barnets mentaliseringsförmåga

- Noterar barnets upplevelse och värdesätter den
- Genom att mentalisera högt fungerar som modell för mentalisering
- Ställer frågor som lockar barnet att mentalisera
- Skapar ett klimat som möjliggör mentalisering

Det viktigaste
verktyget är du
själv

Och att inta en
nyfiken och
öppen position





Aktivera den egna förmågan: Ta ett steg tillbaka och observera

- Vad gör Nisse? Vad är hans intention? Strävan?
- Vad kan han tänkas tänka i situationen? Hur känner han sig?
- Ser han mig? Syns det på mig hur jag känner mig? Hur ser jag ut i hans ögon?

(Ur Nisse på stranden av Olof och Lena Landström, 1992)

I vardagen handlar det om att stanna upp och ta en ny, fräsch blick på interaktionen



Vad finns det för
tankar i ditt
huvud?

Vad finns det för
känsla i din fot?

Kan du höra vad
jag har för
känsla inom mig
just nu?

Upptäcka inre och yttre världen tillsammans



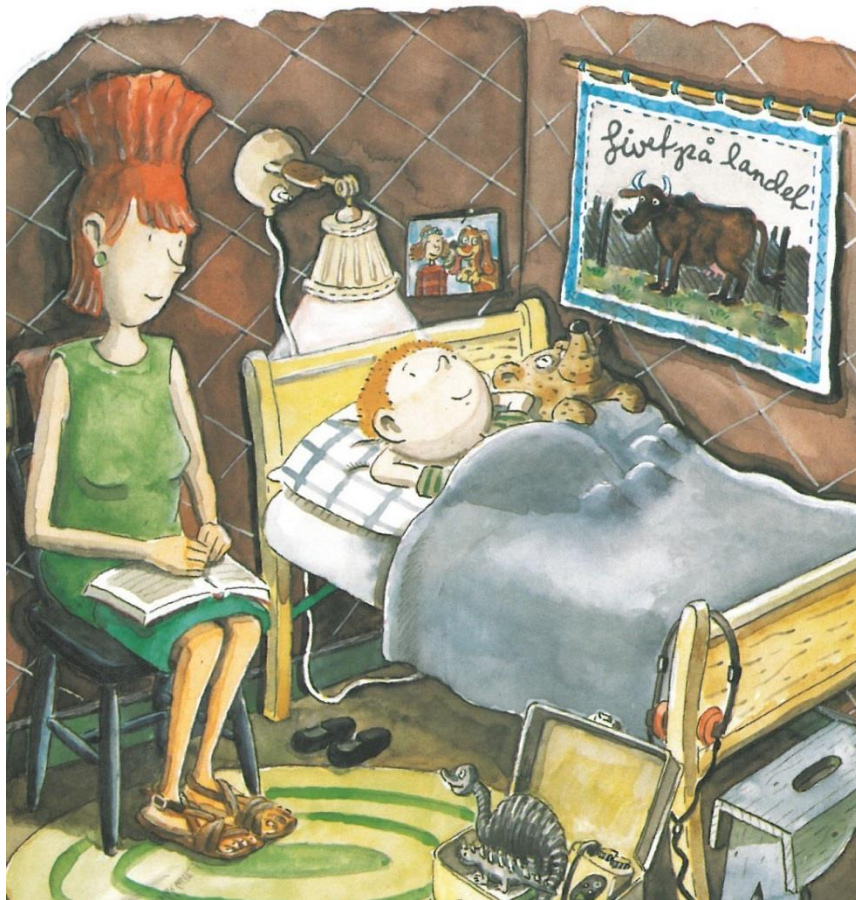
Dela upplevelsen och utforska perspektiv

- Nyfiket intresserad av allas upplevelse, ge tid att tänka
- Fråga hellre Hur/Vad än Varför
- Berätta om din egen upplevelse; vad tänkte jag, vad väckte händelsen för känslor → hjälper barnet att själv reflektera
- Gå tillbaka om något blev oklart



- Hur känns det för Småttingen?
- Vad tänker Alfons?
- Vad vill monstret?

Hur skapa ett klimat i barngruppen som gynnar mentalisering?



- Lugn och trygg atmosfär där man vågar prata
- TTT= tankar tar tid
- Hur kan man lindra stress?
- Vad utstrålar jag själv?

(Ur Billy på landet av Birgitta Stenberg och Mati Lepp, 1990)

Malin von Koskull, 13.9.2019

Det känns bra
att få vara
tillsammans
med någon som
mentaliserar



(Ur Max lampa av Barbro Lindgren och Eva Eriksson , 1982)

Undvik mentaliseringsfällor:

- Försök se bakom det uppenbara, det självklara- inte genast anta att man förstår den andra
- Hur mår du? Bra! Menar du bra-bra eller ganska-bra eller jätte-bra?
- Max skriker "Dumma lampa". Vad finns bakom de orden? Vad finns bakom en fråga? Ett konstaterande?
- I barngruppen har vi alltid möjlighet att återkomma till situationen



Mentalisera tillsammans med föräldrarna

- Fokusera på att tillsammans undra och förundras, inte så mycket veta och tolka – utgå från episoder
- Undvika att ge snabba svar/råd eller förhastade slutsatser. Hjälper istället föräldern att själv reflektera
- Visa respekt för unika upplevelser och släta inte över eller bagatelliserar eller mekaniskt frågar ut
- Hjälpa personen att betrakta sin situation från många olika perspektiv. Försök hitta åtminstone tre alternativa förklaringar till barnets agerande! Från Varför till Hur, På vilket sätt?
- Mindre fokus på beteendet, mera på det som ligger bakom!



I samtalet kan du hjälpa till att vidga förståelsen genom att:

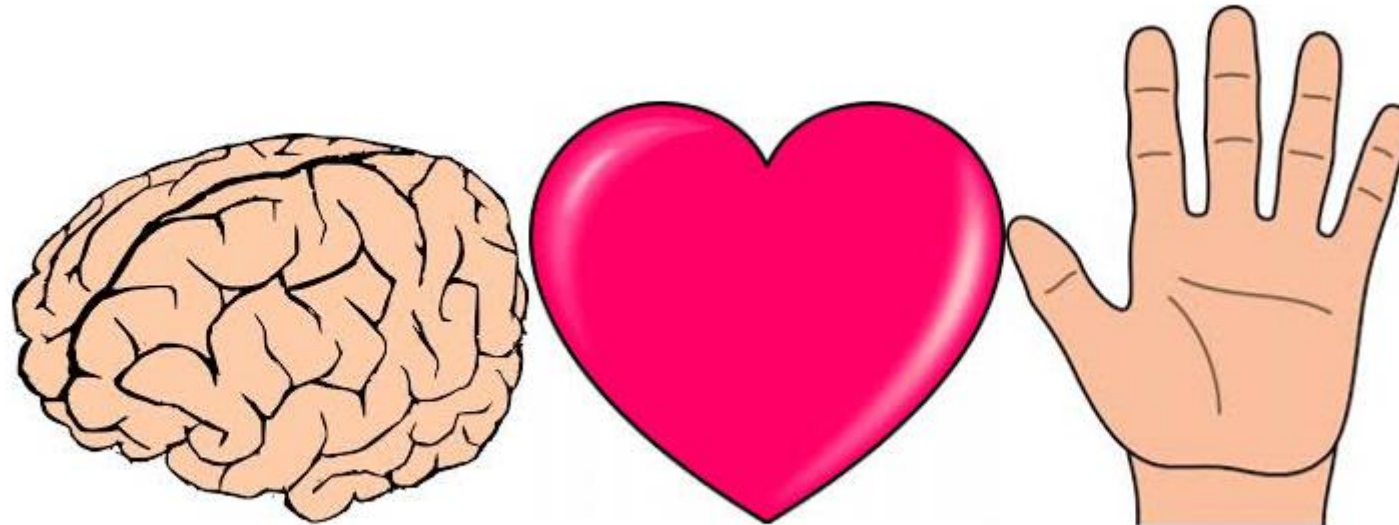
1. Be den andra beskriva en konkret, vardaglig, färsk episod.
Stanna upp vid en specifik händelse
2. Be om en så detaljerad beskrivning som möjligt:
 1. -vem, vilka var med?
 2. -när, var?
 3. -vad hände, vem gjorde vad, vad hände sedan?
3. Ta med tanke, känsla och handling från allas perspektiv: hur kändes det för dig? Vad tror du att babyn kände i den stunden? Hur syntes det? Vad gjorde du sedan? Tror du att babyn märkte att du

Konkret tankeredskap:

Vad tänkte du?

Vad kände du?

Vad gjorde du?



Vad ledde detta till? Vad tror du att ditt barn eller din partner tänkte//kände/gjorde just i den stunden? Hur påverkade det dig?

Fokusera på
att ta tag i
dessa
möjligheter till
reflektion :



Mentaliseringsförmågan kommer väl i användning:

- När det är ngt man inte förstår (Varför gör barnet alltid så här? Varför reagerar jag så här starkt?)
- När man låst sig i generaliseringar (mitt barn sover aldrig, mitt barn krånglar alltid, jag har inget eget liv)
- När man vill ändra på något i familjedynamiken eller rutinerna (hur ska jag få barnet att somna?)
- När man är lockad att tro att man vet exakt vad den andra tycker och tänker

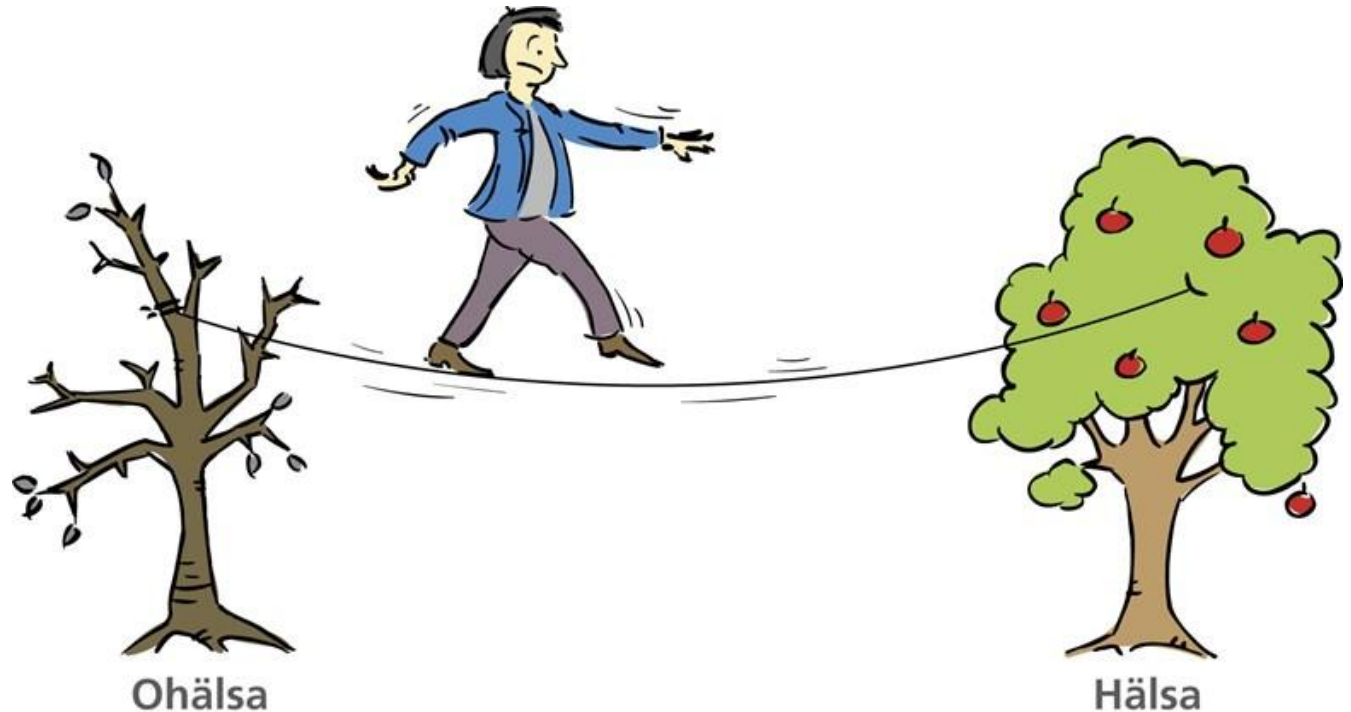
Hur kan vi i kollegiet stöda varandra till att mentalisera?

En god mentaliseringsförmåga

hjälper att stå ut med barnets och de egna starka känslorna/ stress

Gör vardagen mera begriplig och hanterbar

Påverkar arbetsmotivationen



Hälsa är att må bra och ha tillräckliga resurser för att klara vardagens krav – och för att kunna förverkliga mål

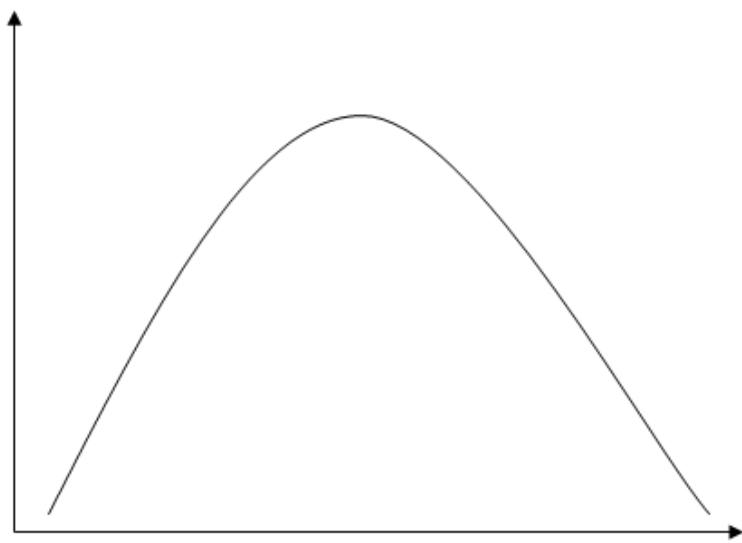
Glada, trygga och recilienta barn och vuxna



- **Jag vill vara med andra** – jag är intresserad och jag tycker om att lära mig och dela upplevelser med andra
- **Jag vågar vara med andra** – jag litar på att jag blir förstådd och att andra är intresserade av mig
- **Jag orkar vara med andra** – världen är så pass begriplig och trygg att jag har mental kapacitet att vara med andra
- **Jag klarar av att vara med andra så att det är trevligt för båda** – jag kan hejda mina känsloutbrott och jag kan be om hjälp
- **Jag njuter av att vara med andra** – andra brukar visa att de uppskattar mig och att de vill mig väl
- **Jag är inte rädd att vara med andra** – också om vi inte kommer överens så är det inte hela världen
- **Jag frågar först**– jag antar inte att jag vet

Var och en av oss har sin egen individuella "switchpoint"

Mentaliseringsförmågan



Stress, rädsla, oro...

Övning: vad triggar dig i samspel med barn?

- Vad får din "temperatur" att stiga? Vad irriterar? Väcker starka känslor?
- Beskriv en konkret situation?
- Vad hände? Vad tänkte du i situationen? Vad kände du? Vad gjorde du?
- Vad tror du att din reaktion handlar om? Eller bottnar i?



Malin von Koskull, 13.9.2019

Tekniker att stoppa icke-mentalisering



- Avbryt icke-mentaliserande (bokstavligen)
 - "Nu måste jag avbryta dig, för jag märker att jag funderar på vad ditt barn tänker om det vi diskuterar."
- Använd dig själv – mentalisera öppet
 - "Jag märker att mitt hjärta börjar slå och jag inte kan tänka klart. Upplever du/ni det samma?"
 - "Jag förstår inte riktigt, och vill vara säker på att jag inte missförstår, kan du berätta mera?"
- Vidga perspektivet
 - Det här som händer nu här medan vi talar om den här svåra situationen, är det här samma sak som brukar hända i er vardagen?

Nyfiken på att läsa mera om ämnet?

- Cooper, A & Redfern, S. Reflective Parenting. A guide to understanding what's going on in your child's mind. Routledge 2016
- Ekman, P. Den reflektiva rådgivningsverksamheten. Föräldraskapet Främst-programmet på mödra- och barnrådgivningen. Masterarbete HYH 2013
- Koskull von, M & Pajulo M. Iloa, uteliaisuutta ja voimavaroja vanhemmuuteen. Neuvola- ja kouluterveys 2010
- Larmo A. Mentalisaatio – kyky pitää mieli mielessä. Duodecim, 2010; 126: 616-22.
- Laitinen I & Ollikainen S (toim). Mentalisaatio - teoriasta käytäntöön. Therapie-säätiö, 2017.
- Pajulo M, Salo S, Pyykkönen N. Mentalisaatio – ydin lasta suojaavassa työssä. Perheterapia 1/2016.
- Pajulo M, Salo S, Pyykkönen N. Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. Duodecim, 2015; 131 (11): 1050-7.
- Pajulo M & Pyykkönen N. Mentalisaatiokyky varhaisessa vanhemmuudessa. I boken Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.). WSOY 2011
- Rydén, G & Wallroth, P Mentalisering - att leka med verkligheten. Natur & Kultur. 2008
- Viinikka A (toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2014