

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

Vad är mentalisering?

Malin von Koskull, sjukskötare, sjukvårdslärare och HVM
Sakkunnig i hälsofrämjande familjearbete, Folkhälsan

Gäääääh,
äääääh!!!

Hur är det fatt?
Varför gråter du?
Hur känner du dig?
Jag ska trösta dig så
känns det snart bättre

Vad är Mentalisering?

- Vår förmåga att försöka förstå de tankar, känslor, önskningar och intentioner som finns **bakom egna och andras handlingar**
- En mänsklig egenskap som går att öva upp

”Att se sig själv utifrån och andra inifrån”

En strävan
efter att
försöka
utforska och
förstå:

Själv-
reflektion

- vad man själv tänker och känner (att tänka på känslor och känna in tankar)

Empati

- vad den andra kan antas tänka och känna (nyfikenhet på den andras upplevelse)

Perspektiv
tagning

- hur samspelet påverkar båda personernas tankar, känslor och intentioner





Det ger oss en förståelse för:

att alla, också små barn, har inre mentala tillstånd som är olika från person till person

att tanke känsla och handling är förenade och påverkar varandra

Mentalisering

att mina tankar, känslor och handlingar påverkar dina och vice versa

att mina och dina tankar och handlingar kan förändras över tid



Hur syns mentalisering?

- Intresse för känslor, intentioner, tankar och den andras verklighet, som ligger BAKOM handlingarna och orden.
 - Nyfikenhet och förmåga att se bakom det uppenbara.
 - Vi utgår ifrån att vi inte vet (sinnets ogenomskinlighet): Berätta, hur tänkte du där?
 - The stance of not knowing: att stå ut med ovetskap, att våga fråga och förhålla sig nyfiket.
- Mentalisering: Förmågan att samtidigt föreställa sig både sin egna upplevelse och känslor, samt nyfikenhet gentemot den andras upplevelser och känslor, och reflektera över hur dessa hänger samman och påverkar varandra.




Mentalisering i vuxen-barn relationen

Handlar om att inte bara mekaniskt reagera på vad barnet gör, utan försöka förstå:

- Vad gör att barnet beter sig så här? Vad upplever barnet?
- Hur påverkar det mig? Hur reagerar jag? Vad ser barnet?
- Vad kan jag göra för att hjälpa barnet?

Och att ha en vilja att skydda och upprätthålla relationen

A woman with dark hair, wearing a red top, is leaning over a wooden playpen. Inside the playpen, a baby with light hair, wearing a pink and white striped shirt, is sitting on a colorful blanket and looking up at the woman with a joyful expression. The background is softly blurred, showing what appears to be a window with light coming through.

*Vi har alla en stark
längtan efter att förstå
andra och själva bli
förstådda.*

"En stor del av vår tid
går åt till att upptäcka
och försöka begripa
omvärlden och oss
själva"
Baron-Cohen

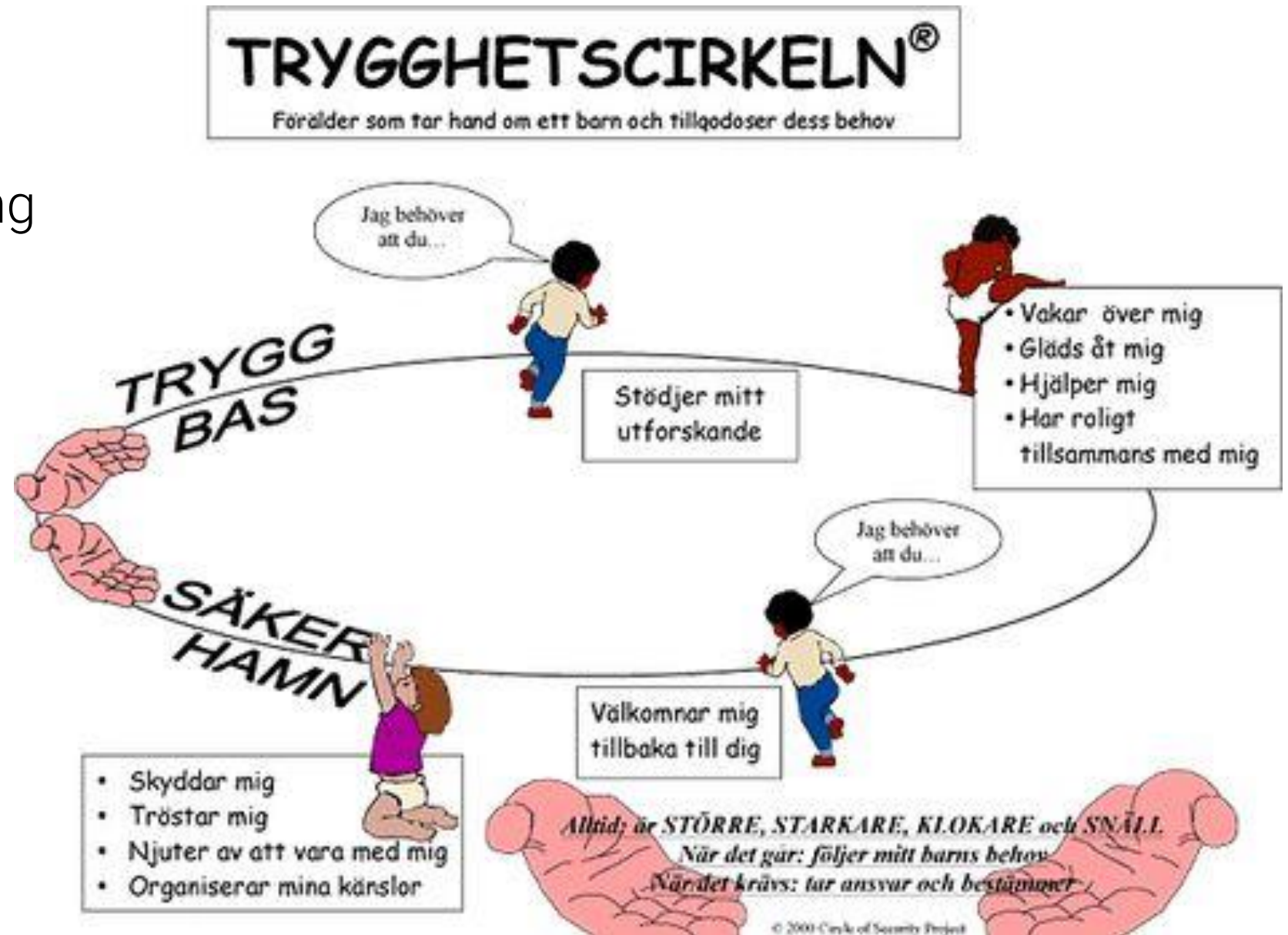
Mentalisering och känsloreglering

- Håller barnet i tankarna =noterar, härbärgerar, uthärdar och ordnar barnets grundläggande erfarenheter: hunger, trötthet, glädje av att vara tillsammans och illabefinnande (som följer av misslyckande i regleringen). → lyhört föräldraskap
- Kan se samband mellan barnets sinnesstämning och beteende och kan skapa en mental modell för barnets erfarenhet → emotionell reglering → självreglering.
- möjliggör för barnet att komma i kontakt med den egna upplevelsen via förälderns upplevelse av den. Lär sig om sig själva och utvecklar sin mentaliseringsförmåga. Slade, 2002



Den vuxna ser barnets behov → speglar → ger mening och betydelse åt tankarna och känslorna.

Tröstar, lugnar och hjälper att hantera upplevelserna → stöder barnets känsloreglering, färdigheter att vara i nära relationer med andra

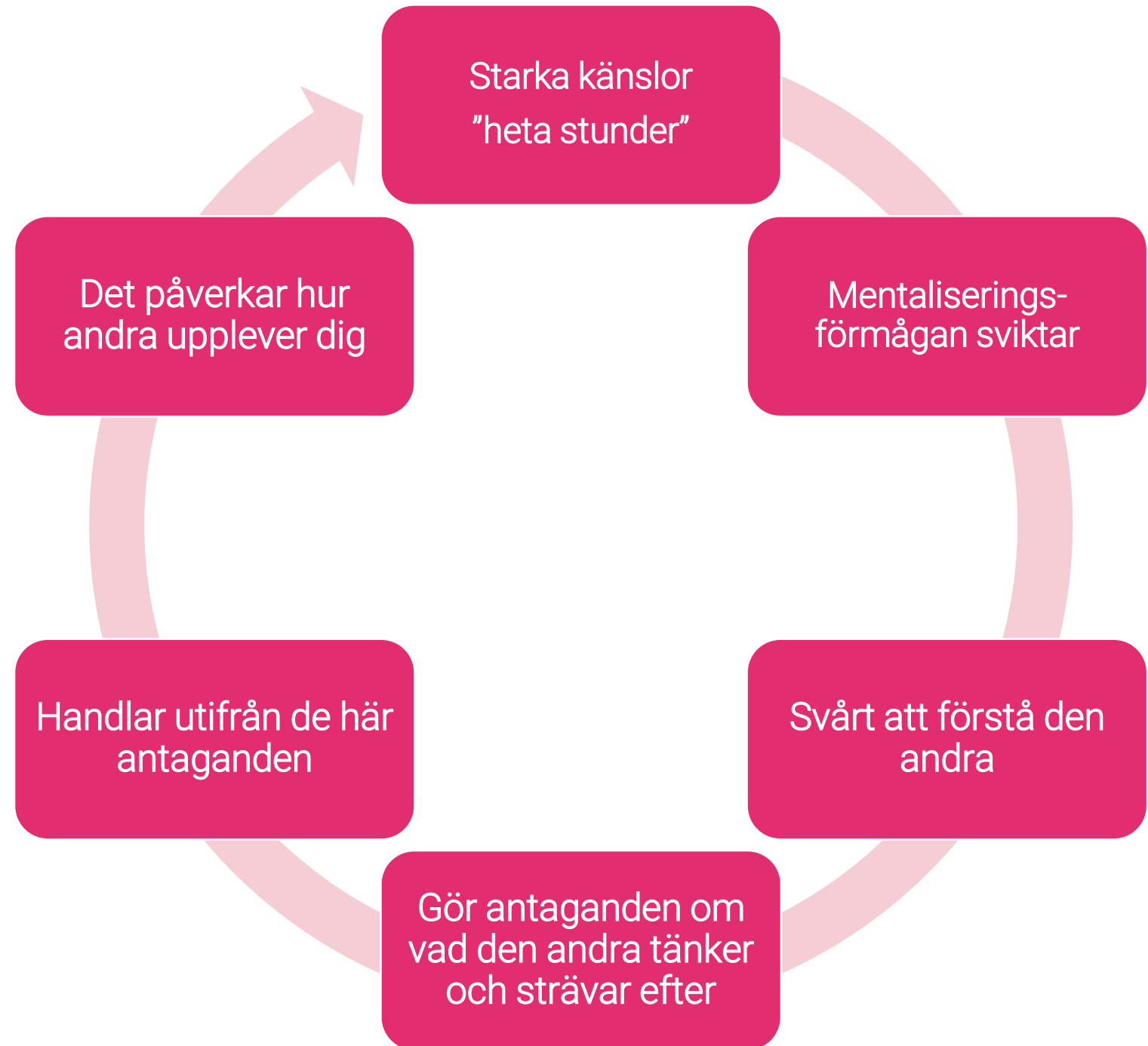


Mentaliseringsförmågan är speciellt viktig då det hettar till



- Gör att vi kan/vågar studera vårt inre och våra handlingar – "ha koll på sig själv och sina triggers"
- Förståelsen för den andras upplevelse hjälper att förhindra missförstånd
- Tar inte åt sig lika personligt av andras agerande
- Det förhindrar att aggressiva känslor och elaka tankar överförs i handlingar.
- Möjliggör att man tar ansvar för sina handlingar → korrigerar och kan försonas

Men tyvärr är
det som
svårast då vi
skulle behöva
det som mest!



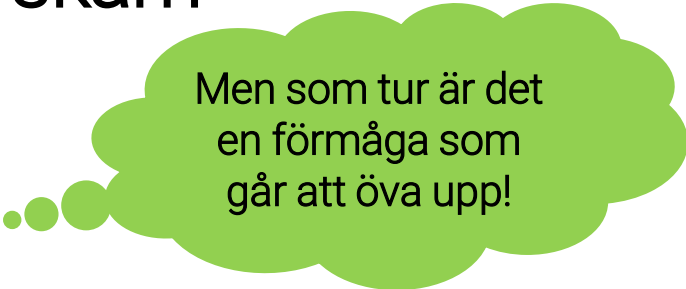
Mentaliseringsförmågan sjunker vid:

- Hunger, trötthet
- Oro, ångest, stress
- Rädsla, otrygghet
- Då man inte blir tagen på allvar
- Starka känslor så som ilska, skam
- Traumatiska upplevelser



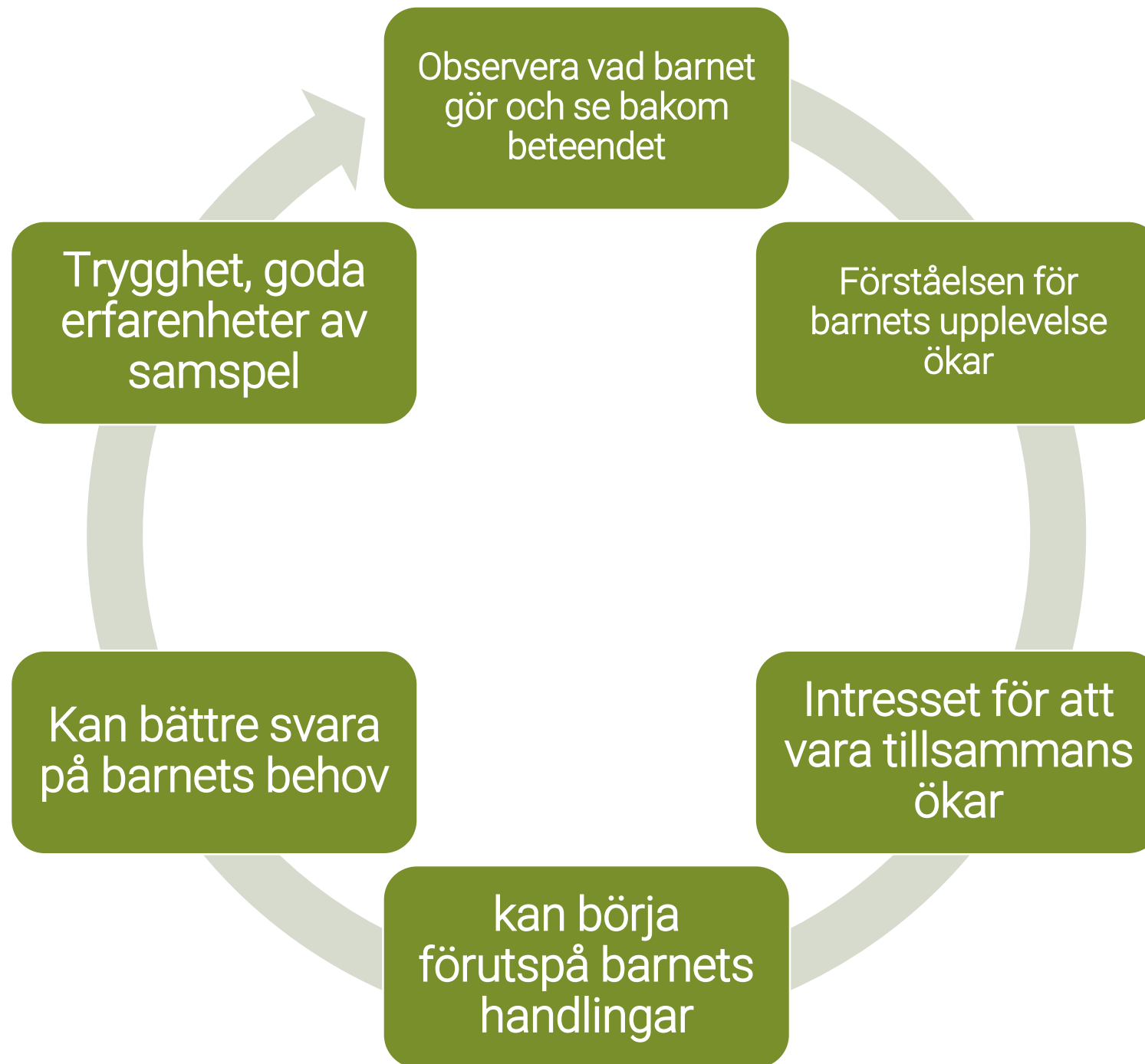
Då det brister
över en lång tid

- Ofta oförmåga att skilja mellan inre och yttre verklighet, "reality-check" saknas
- Oflexibilitet i tanken, svart-vitt tänkande
- Fastnar i rigida handlingsmönster, bitterhet, skeptisism
- Instabilt känsloliv
- Försämrade känslö- och stressreglering
- Osäker identitetskänsla
- Beteendestörningar
- Personlighetstörningar (borderline, narcissistisk störning, antisociala störningar)



Men som tur är det
en förmåga som
går att öva upp!

Genom att
aktivera
mentaliserings-
förmågan mår
både vi själva
och andra bättre



Sammanfattningsvis

En mentaliserande vuxen är förknippad med:

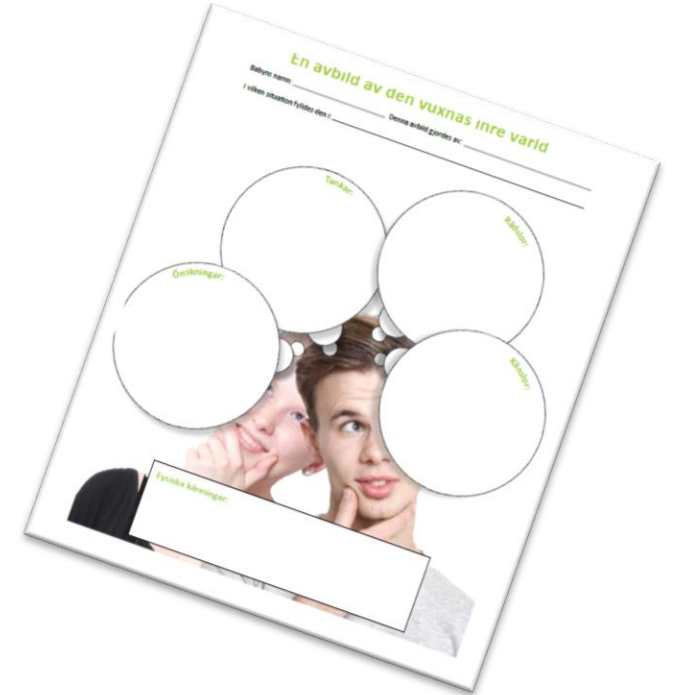
- God och trygg omvårdnadsrelation
- Bättre kommunikation
- Mera lyhört beteende och bättre kapacitet att möta barnets utbrott
- Positivare inställning till samvaron



- Trygg anknytning hos barnet
- Bättre känsloreglering och sociala färdigheter hos barnet
- Bättre psykisk hälsa och reflektiv förmåga som vuxen
- Bättre buffert mot motgångar
- Men också en ökad känslighet- på gott & ont



Övning: Att observera utifrån och inifrån



- Följ med babyns yttre och inre värld
- Följ med mammans yttre och inre värld
- Följ med dina egna tankar och känslor

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 voimavaroissa. Vanhempien Lastensuojeluliitto 2014