

Mentalisering

Et bøvlet, men centralt begreb

Forældreforløb i børns følelsesregulering

Sofie Münster, psykolog
Cand.psych., cand.scient.pol.

nordic parenting

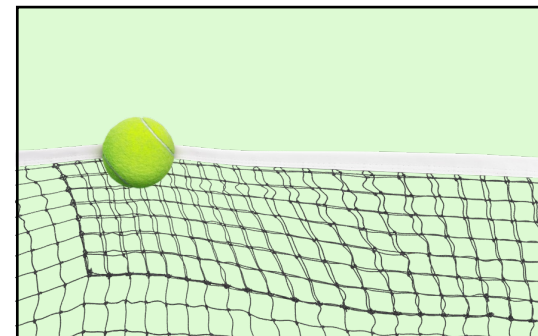
1

Dagens modul



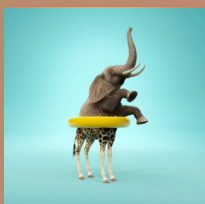
- Forstå hvad mentalisering er
- Hvad er forældrens rolle
- Vi-tilstanden
- Hvad skal der til, for at vi kan mentalisere?
- Tre typer af mentaliseringssvigt
- Vores tolerancevindue
- Afstemt og uafstemt kontakt
- Mentaliseringsprofilen

2



3

Afstemt kontakt



nordic parenting

4



5



6

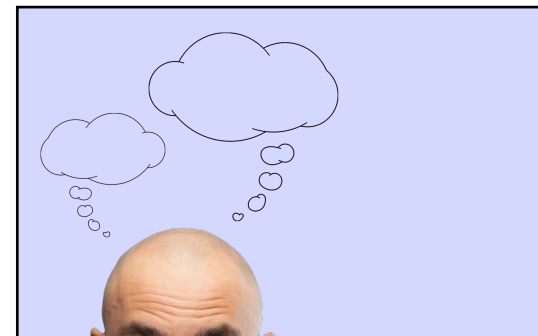
Vi ser os selv udefra
og andre indefra

7

Hvad er det, vi bliver i stand til, når
vi mentaliserer?



8



9

Vi-tilstand

- En særlig tilstand, vi træder ind i, hvor vi på samme tid mærker andre og os selv
- Vi forstår tingene på den samme måde, hvilket udløser samarbejde og muliggør at ideer, forestillinger, overbevisninger, og adfærd kan forandre sig
- Åbner for en "motorvej" for social læring

10



11



12

“Mentalisering har en tendens til at bryde sammen netop når vi har allermest brug for at mentalisere.”



– Peter Fonagy

13



14



15

Øh, hvorfor råber du ad mig, når det er dig, der har taget shorts på!? Altså, jeg sagde jo, at det var vejr til lange bukser, og vi har jo lige været i skoven i weekenden og tale om efteråret. Hvorfor hører det barn aldrig, hvad jeg siger? Jeg er så sindssygt træt af at skulle sige tingene så mange gange. Og nu kommer vi sikkert også for sent i skole.

Reaktion i bestemt og utålmodigt tonefald: "Lad være med at råbe og gå ned og tag de bukser på".

16

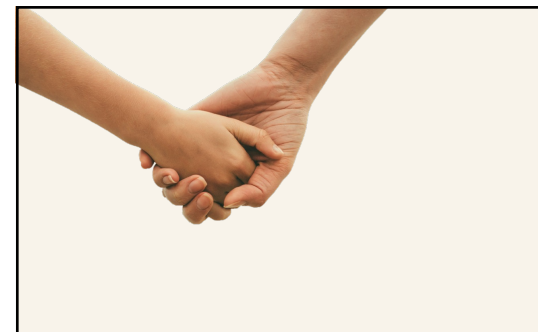
Øh, hvorfor råber du ad mig, når det er dig, der har taget shorts på!? Altså, jeg sagde jo, at det var vejr til lange bukser, og vi har jo lige været i skoven i weekenden og tale om efteråret. Hvorfor hører det barn aldrig, hvad jeg siger? Jeg er så sindssygt træt af at skulle sige tingene så mange gange. Og nu kommer vi sikkert også for sent i skole.

Reaktion i bestemt og utålmodigt tonefald: "Lad være med at råbe og gå ned og tag de bukser på".

17

[pause] Ok, shorts, alligevel... I oktober, når hun jo godt ved, at det er ved at være koldt? Gud hvor jeg hader når hun råber, men vent med at reagere på det. Gad vide, hvad hun har tænkt... Når hun nu alligevel reagerer så pludseligt og kraftigt. Er det fordi hun selv har valgt tøjet? Og er det egentlig ikke første gang siden hun startede i skole? Og så fair nok, der er stadig noget at øve sig på?

Reaktion i øjenhøjde: Har du selv været inde i skabet og finde shortsene – og så sagde jeg, at det var forkert?



18



19



20



21



Indefra-og-ud

(arousal er for høj)

Hvordan ser det ud?

- Vi er skråsikre, unuancerede og føler os overbevist om, at vi har ret
- Vi tænker og opfører os som om, der er EN sandhed
- Vi bebrejder andre eller har travlt med at finde fejl hos andre
- Vi mister fornemmelsen for, hvordan vores adfærd virker på andre
- Vi har en negativ udlægning eller fortælling om andre, fx at de "er" udspekulerede, kalkulerede eller ondskabsfulde
- Vi diskuterer, argumenterer og forklarer
- Vi forsøger at overbevise vores barn/partner om, at vi har ret
- Vi bliver irriterede eller vrede på barnet
- Vi bliver opgivende, modløse og tvivler på, at tingene kan blive bedre
- Vi bliver i tvivl om, vi er i stand til at løse opgaven eller gøre det "rigtige" som forældre

22



Quick-fix

(arousal er for høj)

Hvordan ser det ud?

- Vi taler meget og hurtigt
- Vi flytter samtalsens fokus hen på, hvad man skal "gøre ved" problemet
- Vi lægger meget vægt på konkrete handlinger og tager adfærd meget bogstaveligt
- Vi har svært ved at forstå intentionen bag handlinger
- Vi forsøger at kontrollere andres adfærd
- Vi forklarer vores barns adfærd med fysiske behov, fx træthed eller sult
- Vi filer på rammer og regler, og finder gode grunde til at gøre undtagelser

23



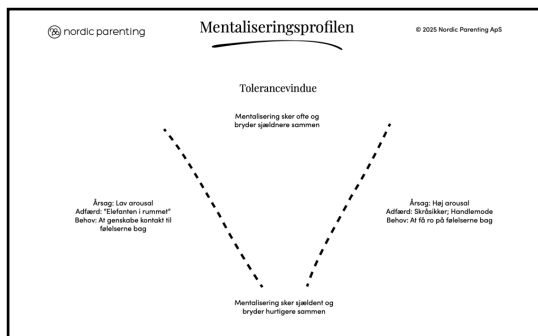
Elefanten i rummet

(arousal er for lav)

Hvordan ser det ud?

- Vi taler på en måde, der er uden forbindelse til den måde, vi har det på
- Vi lader som om, at alt er godt, selvom det slet ikke er tilfældet
- Vi taler "papegøjeagtigt" om metoder, bøger eller bruger psykologiske fagtermer for at vise, at vi forstår, hvad der sker, men uden at det er noget, vi handler på, eller kan mærke rent følelsesmæssigt
- Taler meget og meget hurtigt - lidt som om, vi har sat en plade på
- Vi ukritisk enige med fx en fagperson
- Vi føler intet engagement i processen med forandring
- Vi roser og synes, at alting går meget bedre, selvom det ikke helt afspejler sig i virkeligheden
- Vi siger fx "I skal ikke tage jer af mig - jeg har det fint"
- Vi griner, selvom der egentlig ikke er meget at grine over
- Vi minimerer egne og andres oplevelser for at bevæge samtalen videre. Problemet er der, men er ikke så slemt, ikke så ofte, ikke så smertefuld, som "de" påstår
- Vi bliver mere forbeholdne over for at spørge direkte til problemerne

24



25



26

INDENI
UDENFOR

27

SELV
ANDRE

28

TANKER
FØLELSER

29

SITUATION
BAGAGE

30