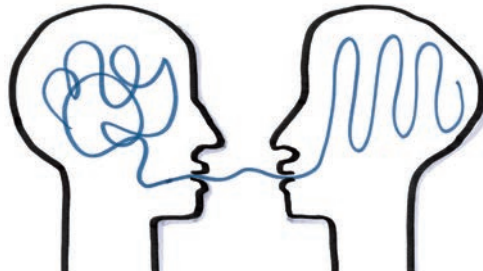


mentalisering

[mentali'se'gen]



At se sig selv indefra og udefra og den anden indefra

- At være opmærksom på egne og andres mentale tilstande
- At forstå misforståelser
- At have sind på sinde
- At se bagom adfærd

MENTALISERING

Evnen til at mentalisere er vigtig fordi:

Mentalisering er afgørende for at kunne skabe vedvarende og meningsfulde relationer

- » Det understøtter en god social forståelse
- » Man bliver bedre til at *undgå* konflikter
- » Man bliver bedre til at *løse* konflikter
- » Man bliver en bedre (og dermed mere attraktiv) kammerat/kollega
- » Det skaber bedre forudsætninger for læring
- » Man bliver bedre til at overkomme udfordringer
- » Man oplever færre frustrationer generelt
- » Det er en måde at forstå det uforståelige på
- » Det er en måde at kunne flytte sig i fastlåste situationer
- » Det er nøglen til at regulere egne følelser



Mentalisering avler mentalisering