



Vredeshåndtering og mentalisering

En quick-guide til fagpersoner

Hvad er mentalisering?

Vi gør os tanker om, hvad der ligger bag den andens adfærd. Vi gør os tanker om, hvad vi føler i den retning.

Vi mentaliserer når:

Man er bevidst om, hvad man føler/tænker om denne handling (Ex. Lige nu bliver jeg stresset/bange/bekymret

Man har den 'andens sind på sinde' – man er empatisk på den andens vegne.

Når vi ikke med sikkerhed ved hvordan tingene hænger sammen, men vi gætter eller er lidt skråsikre på, hvad der foregår.

Når vores måde at reagere på er anderledes, fordi vi har barnets og vores egne følelser og antagelser på sinde.

Når vi forsøger at matche eller mis-matche den andens følelsesapparat.

Vi spejler barnets følelser og hjælper med at sætte ord på, hvad det føler.

Hvad er mentaliseringssvigt?

Man kan ikke konstant være mentaliserende. Når der opstår et decideret svigt, kan det være fordi:

Vores følelsesregister går op = mentaliseringsevnen går ned.

Man har en stor handletrang, og agerer inden man ved hvad der er på spil

Der er opstået 'epistemisk mistrust' – modparten forventer ikke at der kommer noget godt eller lærerigt fra dig og kan derfor ikke modtage læring.

Når vi 'gætter forkert' om, hvordan modparten har det.

5 veje til mentalisering



1. VÆR NYSGERRIG PÅ
BARNET



2. VIS EMPATI OG VARME



3. SPEJL BARNETS
FØLELSER



4. VÆR OPMÆRKSOM PÅ
EGNE FØLELSER. EX
HVORDAN GÅR JEG IND I
DETTE? ER DER SKET SÅ
MEGET I DAG, AT JEG ER
FYLDT HELT OP? 'JEG
HAR SVÆRT VED AT
VÆRE HELT ROLIG NU'



5. STØT HINANDEN OG
SÆT LYS PÅ, NÅR DET
LYKKES

Hvad er vrede?

Vrede er en naturlig følelse hos alle mennesker.

Dens formål kan være at sætte grænser, kræve beskyttelse, sige fra, kræve retfærdighed, opnå anerkendelse, opnå sikkerhed

Vrede i sig selv er ikke forkert, men det kan handlingerne være

Vrede kan være prosocial, håbeful og positiv, men når det bliver negativ og ødelæggende, ser vi det ofte i yderste konsekvens med vold, nedsættende ord, trusler og selvdestruktiv adfærd

Vrede er også mobiliserende, energigivende, handlekraftig – modsat tilbagetrækning, depressiv adfærd, ligegyldighed

Hvad er vrede?

Vrede kan fx komme fra:

Traumer – ansigter og hændelser kan blive misforstået og tillagt en anden og ofte negativ betydning.

Tilknytningsvanskeligheder

Diagnoser – fx ADHD eller autisme, hvor det kan være en udfordring af mærke efter eller generelt regulere responsen på en følelse.

Psykiske udfordringer fx angst eller depression

Aktuelle hændelser i barnets liv fx flytning, mobning, skilsmisse, dødsfald



Isbjerget

Det vi ser på overfladen

Voldelige reaktioner, råben, aggressivt sprogbrug, en krop der ser ud til at være klar til map

Det vi ikke ser – det jeg kæmper med

Vrede, oplevelser af eksklusion, traumer, diagnostiske udfordringer, overvældet, sorg, afmagt, forkerthedsfølelse, skam, bange

Det jeg har brug for hjælp til

Forudsigelighed, følelsen af at være god nok, beroligelse, følgeskab, mærke at I kan lide mig, føle at jeg kan mestre det jeg tror andre forventer, genetablere tryghed, hjælp til nedregulering

Trafiklys-model

- **Rødt lys:**
- Man har hyperopmærksomhed, impulsiv
- Affekt: 'Ulvens ord', vrede udtryk fx spændte muskler, evt. sparke/slå
- Mentaliseringssvigt. 'Det jeg føler = virkeligheden'
- **Forslag til håndtering:**
- Stop ulykken
- Skab sikkerhed
- Minimer eskalering
- Forvent ikke at barnet kan mentalisere
- Tilbyd et roligt nervesystem – du skal selv have det først!
- Undgå konsekvenspædagogik. Det lukker døre og man kan ende i en magtkamp, hvor ingen vinder.
- Nedreguler ved at sætte tempoet ned.

Trafiklysmodel

- **Gult lys**
- Opmærksom, tiltagende rastløs, let afledelig
- Affekt: Frustreret, trækker sig, irriteret, diskuterer
- **Forslag til håndtering**
- Stop og spol tilbage
- Vis tydeligt at du er på barnets side. Ex. 'Jeg vil gerne vide, hvad der skete og hvordan du oplevede det'. 'Hvis det var mig der havde... Så var jeg nok også blevet ked af det'
- Sæt undertekster på det du ser – man gør det implicitte eksplicit.
- Spørg kun til barnets perspektiv i gul zone
- Valider og vis forståelse



I gult felt (øves i det grønne felt, men bruges i det gule)

1. **Vejrtrækningsøvelse:**
2. 1. Lad barnet trække vejret igennem næsen og ud af munden. Forestil dig du har en dejlig varm kop kakao foran dig. Du dufter igennem næsten og puster på den, så ikke er for varm til at drikke
3. 2. Dyb vejrtrækning: Når du trækker vejret gennem næsten, så forestil dig din mave er som en ballon, som skal pustes op. Når du puster ud, så forestil dig at al luften går ud af ballonen i din mave.
4. 3. Ydre opmærksomhed: Tag din hånd og kører pegefingern fra den ene hånden og kø den op af tommeltotten mens du trækker vejret ind og pust ud, når fingeren kører ned af fingeren osv.

Trafiklys-model

- **Grønt felt:**
- I balance, engageret, opmærksom, fleksibel
- Affekt: Forholdsvis rolig, åben for nye aktiviteter, nysgerrig
- Mentalisering: Åben for nye perspektiver
- **Forslag til håndtering:**
- Vejtrækningsøvelser
- Connection before correction – man træner relationsarbejdet i denne zone.

RUMME-model (god at anvende sideløbende med Trafiklys- modellen)



R: Relationer. Er barnet tryk i sine relationer? Har barnet tillid til omgivelserne?



U: Udfordringer. Hvad bliver vi opmærksomme på? Hvad trigger barnet?



M: Mestring. Hvad mestrer barnet? Hvad er resurserne? Hvornår er de lettest at få øje på?



M: Mentalisering: Hvor er det nemt for mig at mentalisere barnet? Hvornår lykkes det, når følelserne er store? Hvad udløser mentaliseringssvigt?



E: Evner (færdigheder). Hvilke evner (veludviklede færdigheder) har barnet i forhold til:



Opmærksomhed? Følelsesregulering? Mentalisering? Kognition?