

Förstärka samspel

Inom psykologin innebär begreppet "mentalisering" förmåga att förstå sina egna och andras tankar, känslor och avsikter. Det handlar alltså om att förstå både sin egen och andras inre värld; vad det är som får mig att agera och reagera som jag gör, och vad det är som får andra att agera och reagera som de gör. De flesta av oss mentaliserar utan att tänka på det. Exempelvis när vi reflekterar över varför en kollega svarade på ett visst sätt, varför vi känner oss nervösa inför något eller när vi väljer att stå över något roligt till förmån för något förnuftigt. Förmågan varierar från situation till situation och påverkas av dagsform och humör.

Barn föds inte med denna förmåga utan den utvecklas med åren genom erfarenhet och träning i samspel med andra. Vuxna hjälper barn att förstå sig själva genom att vara lyhörda för och tona in barns behov och spegla känslor.

Du ska stå med den ena foten i din egen sko och den andra foten i den andra människans sko.

Att förstärka samspel genom mentalisering handlar inte om att "läsa" andra människor fullt ut, för det är inte möjligt, utan det handlar om att skapa en nyfikenhet på sitt eget och andras beteenden och att hjälpa barn att reglera sina känslor. Det gör man bland annat genom att hjälpa dem förstå vilken känsla som dök upp, varför de fick känslan och vad de kan göra åt situationen.

Hur kan vi förstärka samspel och hjälpa till att utveckla mentalisering i förskolan?

- För många kan det vara ett stöd att pedagogen visualiserar sociala händelser och situationer. Det kan till exempel göras genom ritprat och seriesamtal.
- Använd böcker eller filmer för att uppmärksamma karaktärernas olika viljor och känslor.
- Gå igenom konflikter i efterhand just med fokus på vad andra kan ha velat eller känt.
- Förtydliga samspelen som pågår med andra och använd roller där man är en annan person. Hur pratar och tänker den personen? I lekssituationer kan pedagogerna tydliggöra för barn vad andra tänker just då genom att exempelvis säga "nu vill Anna ... men jag vill ...".
- Använda "jag" och "du" när vi pratar och framför allt tillsammans med ord som "tänker", "gillar", "behöver" eller "vill ha" för att tydliggöra att vi är olika på insidan.



Läs mer:

G Niss. *Uppdrag omsorg – en förskola på barns villkor* Gothia kompetens 2021.

D Edfelt, A Sjölund, C Jahn & M Reuterswärd. *Tydliggörande pedagogik i förskolan*. Natur & Kultur 2019

I Brandtzæg, S Torsteinson & G Øiestad. *Se barnet inifrån: att arbeta med anknytning i förskolan*, Natur & Kultur 2016.