

At have både sig selv og eleverne på sinde – lærerens mentaliseringskompetence

Maja Nørgård Jacobsen

Mentale tilstande er følelser, tanker, intentioner, behov osv. Når Klara kaster med viskelæder, og jeg som lærer forholder mig til og er klar over, at der er mentale tilstande, som ligger bag og forklarer adfærden, mentaliserer jeg. Det er skarpt sat op det modsatte af udelukkende at fokusere på adfærden.

Klassen er fyldt til randen af dejlige unger, som er optaget af det sociale felt og dermed hinanden, af at udforske verden, af at finde ud af, hvem de hver især er i forhold til hinanden og i forhold til sig selv, af YouTube, af fodbold og af hvor dum mor var i morges. Klara kaster med viskelæder og fniser, imens Peter for tiende gang i denne måned kommer for sent, ligesom også Omar og Sofie gør. Som lærer er jeg bl.a. optaget af at forberede eleverne bedst muligt på afgangseksamen, at nå samtlige læringsmål bedst muligt og ikke mindst at sørge for, at alle har det godt, trives, samt at skabe den fornødne ånd og stemning i klassen, så eleverne kan lære noget.

Mentaliseringskompetence – En central del af dine relationskompetencer

Ovenstående er blot et minimalt udpluk af de forhold, der er på spil i et øjebliksbillede i en dansk folkeskoleklasse. Denne artikel hviler på en antagelse om, at lærerens evne til at relatere til både den enkelte elev og lærerens evne til at skabe et sundt læringsmiljø i en klasse er afgørende for elevernes mulighed for at til egne sig alt det, de skal i løbet af de ti skoleår. I den forbindelse er lærerens mentaliseringskompetencer afgørende. Begrebet

konkretiserer, hvad relationskompetence dækker over. Nærmere bestemt hvad det vil sige at kunne relatere til eleverne (og ikke mindst kolleger og sig selv) på tilstrækkelig vis til, at trivsel og læring bliver mulig. Jeg vil altså argumentere for, at dine mentaliseringskompetencer som lærer er ét af flere centrale faglige redskaber, du med fordel løbende kan være dig bevidst om for at optimere ikke blot elevernes mulighed for læring, men også for at understøtte elevernes personlige og sociale udvikling. Personlige og sociale evner er afgørende for elevens ”undervisningsparathed” – måske særligt i den tid, vi lever i, hvor innovation, samskabelse, perfektion og resultater (både indadtil og udadtil) samt ansvar for egen læring vægtes højt.

Yderligere så har en mentaliserende stemning på skolen også betydning for at skabe et tåleligt og måske endda sundt og berigende kollegialt klima samt for det følelsesmæssige og psykiske arbejdsmiljø for den enkelte lærer. For den enkelte lærer kan det altså af flere grunde være givtigt at have blik for mentalisering. Når man som skole og hel organisation indfører en mentaliseringsbaseret tilgang i sin måde at være sammen med elever, forældre, kolleger og samarbejdspartnere på, har forskning fra udlandet vist, at det kan have en række positive følger. Herunder:

- reduktion af fravær og udadreagerende adfærd (Twemlow et al., 2005),
- færre adfærdsvanskeligheder hos eleverne samt øget prosocial adfærd og sunde kammeratskaber (Malberg et al., 2012),
- reduktion af sanktioner på adfærd (tænkepause, eftersidning, anmærkninger til forældre og bortvisninger) (Twemlow et al., 2001),
- forbedring i faglige præstationer (Bragin & Bragin, 2010; Twemlow et al., 2001; Twemlow & Fonagy, 2006),
- mindre fysisk aggressiv adfærd og mobning blandt eleverne (Twemlow et al., 2005),
- et markant fald i sandsynligheden for, at det gennemsnit-

lige barn havde en psykisk lidelse (herunder depression, angst og ADHD) efter endt intervention (Malberg et al., 2012),

- optimeret skole-hjem-samarbejde (Malberg et al., 2012).

Mentalisering – Hvad er det for en fisk?

Men hvad er mentalisering for noget? Det er da et mærkeligt ord, tænker du måske.

Mentalisering er at forstå sin egen og andres adfærd ud fra de mentale tilstande, der kan ligge bag adfærden.

(Bateman & Fonagy, 2012; Fonagy, 1991).

Mentale tilstande er følelser, tanker, intentioner, behov osv. Når Klara kaster med viskelæder, og jeg som lærer forholder mig til og er klar over, at der er mentale tilstande, som ligger bag og forklarer adfærden, mentaliserer jeg. Det er skarpt sat op det modsatte af udelukkende at fokusere på adfærden.

Jeg har her skrevet nogle spørgsmål, som kan bruges i praksis til at hjælpe dig til at mentalisere og forstå elevens adfærd ud fra hans eller hendes følelser, tanker, intentioner m.m.:

- Hvilken andel har du i samspillet og elevens reaktioner? Hvad oplever eleven i denne situation set fra hans eller hendes perspektiv? Hvad sker der i dig, og hvordan mon det påvirker eleven? Den måde, du agerer overfor eleven, hvad fortæller det ham eller hende om, hvem han eller hun er? Hvorfor har eleven brug for at reagere på denne vis? Hvornår har eleven haft brug for denne adfærd? Hvad er det, eleven forsøger at mestre? Hvad fortæller eleven med denne adfærd om, hvad der foregår i ham eller hende?

At mentalisere vil ikke altid indebære, at du svarer højt på spørgsmålet eller taler med barnet om det, der foregår. Ej heller at du på bestemt vis fortæller eleven, hvordan han har det. Det handler

om, at vi som professionelle i vores møde med eleven og i vores refleksioner indtager en nysgerrig, ikke vidende indstilling, hvor vi er optagede af de mentale tilstande og af at hjælpe barnet til regulering af sine indre tilstande, når han/hun ikke selv evner det. Der er en række fokusområder ved mentalisering, som du kan være bevidst om i hverdagens samspil med eleverne, og som kan tydeliggøre hvad en mentaliserende indstilling egentlig dækker over:

- Der er følelser og tanker bag adfærd (det vi gør og siger)
- Sind er adskilte – du ser sort, jeg ser blå
- Vi påvirker hinanden. Det jeg føler, kan påvirke, hvad du føler og også, hvordan du eller jeg handler
- Følelser og tanker er usynlige. Jeg kan altså ikke være hundrede procent sikker på, hvad du føler.

En mentaliseringsbaseret tilgang – Hvad skulle det gøre godt for?

Overordnet set og groft sagt er rationalet for at fokusere på mentalisering som lærer og skole, at en mentaliserende tilgang direkte understøtter barnets sociale og emotionelle udvikling. Når børn har færre sociale og emotionelle vanskeligheder, viser der sig en markant forbedring i evnen til at koncentrere sig i forhold til skolearbejdet (Bragin & Bragin, 2010; Twemlow et al., 2001; Twemlow & Fonagy, 2006). De forbedrede faglige præstationer i undersøgelserne kan evt. tilskrives et styrket socialt miljø på skolen.

Opbakning af læringsprocessen

Foruden ovenstående er mentalisering et væsentligt aspekt ved selve undervisningssituationen. Læreren har i samspillet med eleven fokus på ikke blot at tune ind på elevens aktuelle faglige standpunkt, men også, hvad der ligger bag evt. vanskeligheder eller udfordringer. F.eks.: ”Hvordan kan det være, han ikke laver sine lektier? Hvad kan det skyldes?” At forstå elevernes adfærd

ud fra de mentale tilstande, der kan ligge bag, giver adfærden mening og gør den forståelig; også selvom adfærden er uhen-sigtsmæssig eller uacceptabel. Denne indstilling har stor betydning for, hvordan du som lærer håndterer problemet. Det kan være, at eleven føler nederlag, bliver ked af det og derfor undgår lektierne. Det er vigtigt at kunne bemærke barnets følelser, at kunne benævne dem og tage hånd om og evt. tale med barnet om følelserne på empatisk vis for at hjælpe barnet derhen, hvor han kan komme til at lave lektierne. Den mentaliserende lærer er med til at sikre, at de krav, der stilles til barnet, er indenfor den nærmeste zone for udvikling (jf. Vygotsky, 1978). Når barnet ikke kan/vil, så forsøger læreren at være undersøgende på, hvordan det kan være i modsætning til eksempelvis at sige, at barnet må tage sig sammen.

Udvikling af mentalisering hos eleven understøtter læringsprocessen ved, at eleven bliver bedre til at registrere og regulere indre mentale tilstande, f.eks.: ”Det er svært”, ”Jeg keder mig nu ... så var det, jeg aftalte med læreren, at jeg skulle finde mine ekstraopgaver frem”, ”Jeg bliver forstyrret, når de andre taler”.

En mentaliserende indstilling stemmer overens med nogle af de forhold, John Hattie (2008; 2013) påpeger som værende betydningsfulde for elevens læring, herunder at læreren ser læring gennem elevens perspektiv, at læreren ser elevens intentioner med hensyn til indlæring og undervisning, at læreren ved, hvornår den enkelte elev er succesfuld, at læreren er bevidst om elevens aktuelle forståelse og niveau, at læreren tilbyder eleven meningsfulde udfordringer, og at læreren efterspørger og tager imod elevens feedback. Endelig kan en mentaliserende atmosfære på skolen understøtte skole-hjem samarbejdet, hvilket også kan facilitere elevens læring (Malberg et al., 2012).

Opbygning af tillid og udvikling af barnets evner

I den mentaliseringsbaserede tilgang arbejder vi ikke primært med regulering af adfærd, da det ikke medfører udvikling af de evner, der gør, at eleven selv bliver i stand til at regulere sin adfærd. Derudover kan adfærdsregulering hæmme opbygning af en

sund og tryk relation mellem lærer og elev – en kvalitet ved relationen, som er nødvendig for at skabe samarbejde om læring og en tillid, der bevirker, at eleven kan lytte og lære af dig som lærer. Det er nødvendigt, fordi eleven må tro på, at læreren (og også pædagogen) vil ham/hende det godt for at kunne lære af pågældende lærer eller pædagog. Dette betegnes epistemisk tillid (Allen et al., 2008; Jacobsen & Guul, 2015).

I stedet for forsøg på at kontrollere adfærd arbejder vi med fokus på at forstå adfærd og dermed de mentale tilstande, der ligger bag, og forklarer adfærden for ad den vej at lære eleven selv at kontrollere sin adfærd, at lære eleven om normer – også kaldet forventninger til adfærd (f.eks. man kaster ikke med viskelæder i timerne) samt om både sit eget (f.eks. ”Jeg vil gerne have bolden”) og andres sind (f.eks. ”Han vil også have bolden”). Udvikling af disse evner fører til ændring i adfærd på sigt. På kort sigt er det relationen båret af tillid og tryghed, struktur og rammer, som gør, at eleven lytter til dig og forsøger at handle ud fra dine anvisninger. Når du opbygger denne relation, mentaliserer du altså. At mentalisere er en almenmenneskelig evne og dermed formentlig noget, du altid har gjort i dit arbejde uden måske at være bevidst om det. Bevidsthed, systematisk og eksplicit fokus på mentalisering skaber den mentaliseringsbaserede tilgang i skolen (se f.eks. Jacobsen, 2015 for en uddybning af mentalisering i en dansk skolekontekst).

Mennesket fødes med forudsætningerne for at kunne lære at mentalisere, men mentaliseringsevnen udvikles alene i samspil med andre mentaliserende mennesker. Mentalisering fordrer så at sige mentalisering. Kvaliteten af det tidlige samspil mellem barn og omsorgsgiver er afgørende for barnets udvikling af evnen til at mentalisere. Men mentalisering er en evne, der udvikles og nuanceres hele livet. For at lære barnet at mentalisere, må de voksne mentalisere i forhold til barnet. Som professionelle har vi en vigtig rolle i at understøtte denne udvikling hos barnet – ikke mindst taget i betragtning hvor mange timer om dagen barnet tilbringer i vores selskab. Det er vigtigt, at barnet lærer at mentalisere, da det har betydning for og sammenhæng med følgende

beslægtede områder af barnets udvikling:

- Selvudvikling, herunder selvkontrol
- Evnen til at regulere følelser
- Evnen til at indgå i sunde relationer til både jævnaldrende og voksne
- Impulskontrol

Min evne til at mentalisere hjælper mig til at styre, kontrollere og regulere mig selv, så jeg ikke handler umiddelbart ud fra mine impulser, men evner at forstå, både hvad der sker i mig og i dig. Samtlige områder påvirker barnets forudsætninger for at indgå på optimal vis i en hverdag i skolen, hvor der stilles krav til både at udsætte behov, kontrollere og styre sig selv, regulere sine følelser og impulser, være sammen med andre mennesker m.m. Når eleven ikke kan mentalisere, styre sig selv eller sin adfærd, er det mit ansvar som professionel at skabe eller invitere til mentaliserende samspil.

Børn med særlige behov og inklusion

En mentaliserende tilgang i folkeskolen understøtter inklusion ved dels at mindske eksklusion af elever og dels ved at understøtte opbygning og fastholdelse af sunde sociale fællesskaber med en mentaliserende atmosfære, hvor både personale og elever ser bag om adfærden. Konfliktniveauet falder, og de konflikter, der opstår, løses nemmere. Inklusion handler ikke alene om rent fysisk at være inkluderet i fællesskabet men også om, at samtlige børn *føler sig* som en del af fællesskabet. En mentaliserende atmosfære på skolen er med til at facilitere dette. Også at barnet med særlige behov forstås og bliver mødt i zonen for nærmeste udvikling. Ved at skabe et mere mentaliserende miljø i skolen, hvor man evt. kan identificere børn og unges vanskeligheder med mentalisering tidligere og forstå disse vanskeligheder mere præcist end som eksempelvis kravafvisende adfærd, er det muligt at tilrettelægge en passende og forebyggende indsats (Bateman & Fonagy, 1999, 2008 og 2012). Hvad angår mobning, kan børn,

der lærer at forholde sig til, tale om og håndtere konflikter, bedre hjælpe hinanden til mere sunde kammeratskaber. De roller, der kan opstå omkring mobning (mobbeoffer, mobber, tilskuer), giver en måde at forstå mobning på, og på den baggrund kan mobning bedre håndteres i samarbejde med børnene. F.eks. har tilskueren rig mulighed for at træde ind og være med til at hindre mobning.

Ud fra ovenstående gennemgang kan man samlet sige, at børnene ved indføring af en mentaliserende tilgang bliver bedre rustet til at klare sociale og faglige udfordringer.

At have sit eget sind på sinde – at se sig selv indefra

Den skarpe læser vil have bemærket, at definitionen af mentalisering både indeholder en forståelse af andres adfærd ud fra følelser, tanker, intentioner osv. og en forståelse af sig selv som et psykologisk væsen, hvis adfærd forklares af bagvedliggende følelser, tanker, intentioner m.m. Foruden at beskæftige sig med elevens bevæggrunde til sin adfærd, så forholder den mentaliserende lærer sig også til sine egne mentale tilstande. For at kunne handle reflekteret og værdibaseret er det afgørende, at du er bevidst om dine egne følelser og løbende arbejder på at forfine dine evner til at regulere og håndtere de følelser, som uundgåeligt opstår i arbejdet som lærer i kontakt med elever, forældre, kolleger m.m. (se Christensen & Jacobsen, 2017 for uddybning).

Til bogen *Med mig selv som redskab – om at være professionel med følelser* hører en hjemmeside, hvor du gratis kan downloade og anvende en række øvelser, som er udviklet med henblik på at øge dine kompetencer i at tage vare på dig selv som redskab i arbejdet med mennesker (<https://www.frydenlund.dk/temasider-og-diverse/med-mig-selv-som-redskab,-oelvelser.aspx>). Et vigtigt element i at arbejde mentaliseringsbaseret er at være sig sine egne mentale tilstande bevidst og ikke mindst selv at blive mentaliseret via kollegial sparring, en mentaliserende leder og supervision. Dette er nødvendigt for selv at kunne opretholde en mentaliserende indstilling – særligt under pressede, tilspidsede og svære omstændigheder. For nogle kræver det mod og overvindelse.

se at se på egne følelser, tanker og antagelser, men det er et vigtigt element i lærerens grundfaglighed for at bruge Jens Christian Jacobsens (red.) begreb (2014).

Denne artikel har forsøgt at præsentere mentaliseringsbegrebet og at belyse lærerens mentaliseringskompetencer som en vigtig del af bestræbelserne på at skabe et optimalt læringsmiljø for alle elever samt for at understøtte et godt arbejdsmiljø for lærere og pædagogisk personale. Såfremt du ønsker mere information, værktøjer eller lignende, er du velkommen til at kontakte mig.

Litteratur

- Allen, J.G, Fonagy, P., & Bateman, A. (2008). *Mentalizing in Clinical Practice*. American Psychiatric Publishing. Udgivet på dansk med titlen: *Mentalisering i klinisk praksis*.
- Bateman, A.W. & Fonagy, P.F. (2012). *Handbook of Mentalizing in Mental Health Practice*. American Psychiatric Publishing.
- Bragin, M. & Bragin, G. K. (2010). Making meaning together: Helping survivors of violence to learn at school. *Journal of Infant, Child and Adolescent Psychotherapy*, 9, 47-67.
- Christensen, B.M, & Jacobsen, M.N. (2017). *Med mig selv som redskab – om at være professionel med følelser*. Frydenlund.
- Fonagy, P. (1991). Thinking about Thinking: Some Clinical and Theoretical Considerations in the Treatment of a Borderline Patient. *International Journal of Psycho-Analysis*, 72, 639-656.
- Fonagy, P.F., Gergely, G., Jurist, E., & Target, M. (2007). *Afektregulering, mentalisering og selvets udvikling*. Akademisk Forlag.
- Hattie, J. (2008). A Reflective Conversation with John Hattie. *North American Journal of Psychology*, 10(1), 239-248.
- Hattie, J. (2013). *Synlig læring – for lærere*. Dafolo.
- Jacobsen, J.C. (red.) (2014). *Lærerens grundfaglighed – mentalisering som arbejdsredskab*. Billesøe & Baltzer.
- Jacobsen, M.N. (2015). *Mentalisering i daginstitution og folkeskole*. Dafolo.

- Jacobsen, M.N., & Guul, M.A.C. (2015). *Mentaliseringskompetence i professionel praksis*. Frydenlund.
- Malberg, N.T., Stafler, N., & Geater, E. (2012). Putting the Pieces Together: A Mentalization-Based Approach to Early Intervention in Primary Schools. *Journal of Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy*, 11(3), 190-204.
- Twemlow, S.W. & Fonagy, P. (2006). Transforming violent school systems into non-violent mentalizing systems: An experiment in schools. I J. Allen, & P. Fonagy. (2006). *Handbook of mentalization-based treatment*. John Wiley & Sons, s. 289-(red.) 306.
- Twemlow, S.W., Fonagy, P. & Sacco, F.C. (2005). A Developmental Approach to Mentalizing Communities: II. The Peaceful Schools Experiment. *Bulletin of Menninger Clinic*, 69(4), 282-304.
- Twemlow, S.W., Fonagy, P., Sacco, F.C., Gies, M.L., Evans, R., & Ewbank, R. (2001). Creating a Peaceful School Learning Environment: A Controlled Study of an Elementary School Intervention to Reduce Violence. *American Journal of Psychiatry* 158(5), 808-810.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

Maja Nørgaard Jacobsen er autoriseret psykolog med egen praksis. Hun har specialiseret sig i den mentaliseringsbaserede tilgang og har mange års erfaring med at indføre og anvende denne tilgang i bl.a. skoler (almen og special), dagtilbud, fritidstilbud, opholdssteder, døgninstitutioner, familiepleje, familiebehandling m.m. Hun er (med)forfatter til bøgerne; *Mentaliseringskompetence – i professionel praksis med børn, unge og familier*, *Mentalisering i dagtilbud og skole*, og *Med mig selv som redskab – om at være professionel med følelser*.