

Övning

Mentalisera kring dig själv och andra

Mentalisering är ett verktyg som kan hjälpa er i arbetsgruppen i ert dagliga arbete och bidra till bättre relationer med de boende. Nedan finns tips på hur var och en av er kan utveckla er förmåga att mentalisera. Antingen kan ni skriva ut dessa och gå igenom reflektionsfrågorna enskild eller så pratar ni igenom dem tillsammans. (Eventuell en pdf att skriva ut till alla)

1. **Självreflektion:** Börja med att reflektera över dina egna tankar, känslor och handlingar. Försök att förstå varför du reagerar på ett visst sätt i olika situationer.
2. **Öva empati:** Försök sätta dig in i andra personers perspektiv och föreställ dig hur de kan tänka och känna i olika situationer.
3. **Aktivt lyssnande:** När du pratar med andra, var närvarande och lyssna inte bara på orden utan också på tonfall, kroppsspråk och känslor bakom orden.
4. **Fråga för att förstå:** Ställ frågor för att klargöra, visa intresse och förstå mer om den andra personens tankar och känslor.
5. **Utveckla din känsloreglering:** Arbeta med att reglera dina egna känslor för att kunna ge empati och förståelse till andra utan att bli översvämmad av dina egna känslor.
6. **Öva medveten närvaro:** Träna på att vara medveten om dina tankar och känslor i nuet när du interagerar med andra.