



LAU REA Karelia ammattikorkeakoulu mieli Opetusministeriö

Oma mieli

Mentalisaatio – osaamista kiusaamisen ehkäisyyn

- Kirsi Husu, Laurea-amk

1



LAU REA Karelia ammattikorkeakoulu mieli Opetusministeriö

Tutkimustietoa

- Opettajan hyvä mentalisaatiokyky oli positiivisessa yhteydessä lapsen (ikä 3-4 v.) mielen teorian kehittymiseen (mielen teoria = ymmärrys siitä, että muilla ihmisillä on oma tietoisuus, omat ajatukset ja omat tunteet). (Mata López ym. 2022)
- Opettajan mentalisaatiota edistävien toimintatapojen käyttö koulutyön arjessa oli yhteydessä oppilaiden (ikä 10-v.) mentalisaatiokyvyn paranemiseen (vääristyneiden uskomusten muuttaminen). (Valle ym. 2016)
- Mentalisaatiotaitojen harjoittelu koulussa (4x50min) oli yhteydessä kehittyneempään "mielen teoriaan" 2-luokkalaisilla. (Bianco ym. 2019)
- Yläkouluikäisille suunnattu mentalisaatiotaitoja lisäävä 3-vuotinen interventio vähensi koulukiusaamista, paransi oppimistuloksia ja lisäsi koulun vetovoimaa opettajille mieluisana työpaikkana. (Twemlow ym. 2011)

2






Mentalisaatio



Minuus Tunne Toinen

3

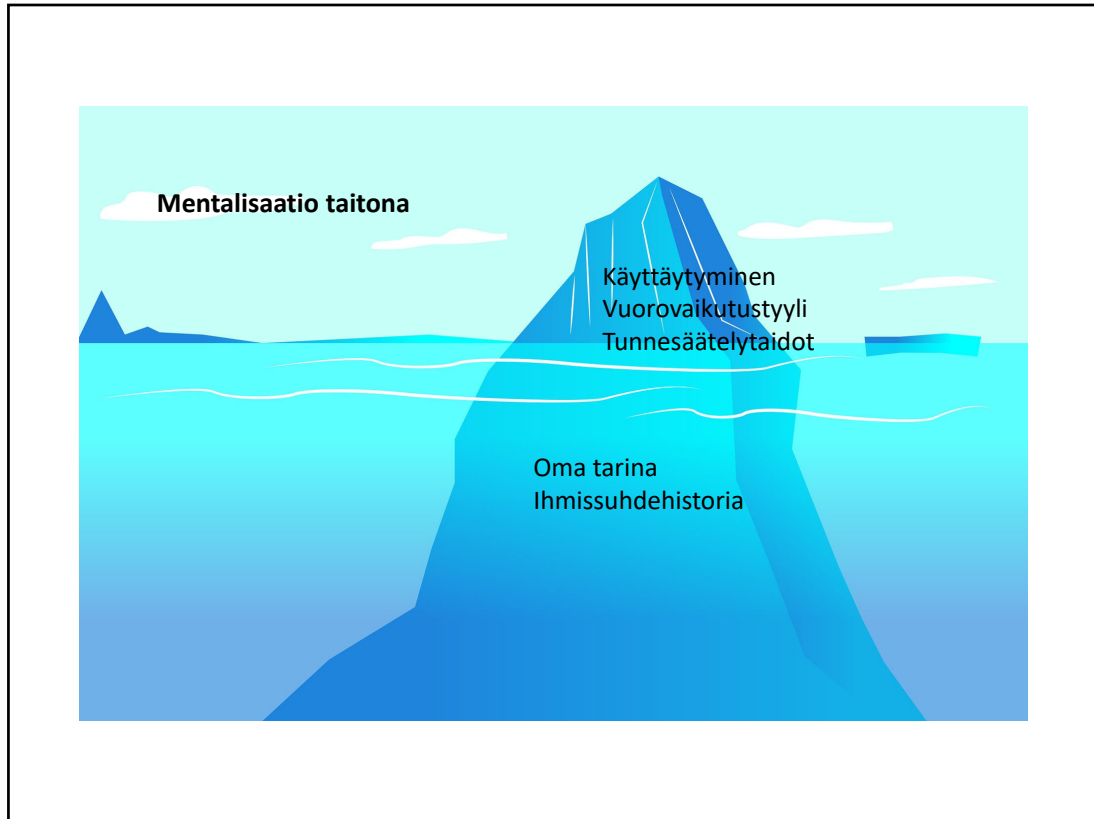




Onnistunut mentalisaatio

- Joustava ja utelias suhtautuminen omaan ja toisten ihmisten mieleen ja käyttäytymiseen.
- Mentalisoiva asenne:
 - Oman ja toisen mielen tutkiminen
 - Ei-tietävä ja utelias
 - Tukeva ja myötätuntoinen, empaattinen
 - Selventäminen (mitä tapahtuu juuri nyt)
 - Omien ajatusten ja tunteiden haastaminen ("ajatukset eivät ole tosiasioita")
 - Fokus tunteissa ja vuorovaikutuksessa
(Robinson ym. 2018; Kristmannsdottir 2021)

4



5



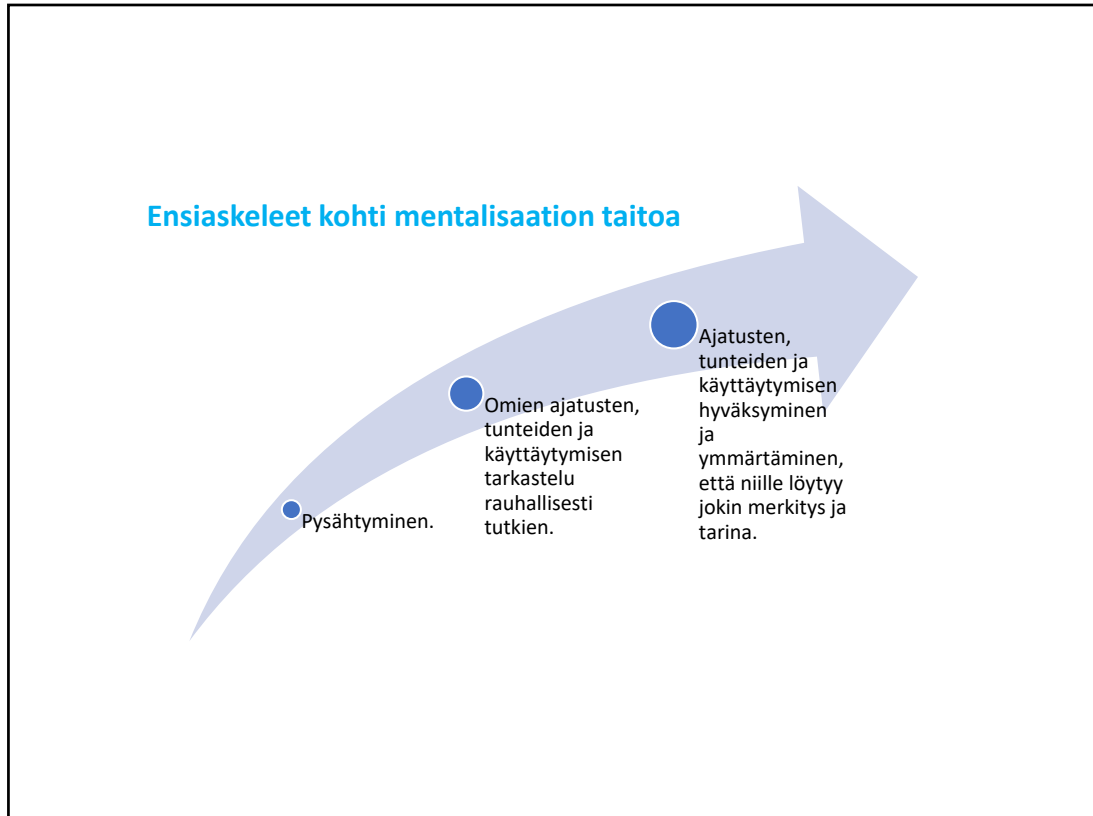


Mentalisaation peruseriaatteet

- 1. Rauhoittuminen (kehollinen taso).
- 2. Pysähtyminen, ei-tietävä asenne: "Mitä nyt tapahtuu?"
- 3. Tunteen tunnistaminen ja nimeäminen. "Mitä tässä meidän välillä tapahtuu?"
- 4. Tarkastelu. Tunnereaktion liittäminen siihen ihmissuhteeseen ja tilanteeseen, jossa se tapahtuu. Halu selvittää tilannetta eri näkökulmista.

(Keinänen & Martin 2019)

6



7

LAU REA **Karelia** ammattikorkeakoulu **mieli** OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖN RAHOITAMA

Mitä huomasit itsessäsi

- Millaisia ajatuksia, tunteita, kehon tuntemuksia, toimintayllyykeitä?
- Millaista sisäistä puhetta huomasit itseäsi kohtaan: myötätuntoista, kriittistä?
- Huomasitko ajatuksia toisista ihmisistä?

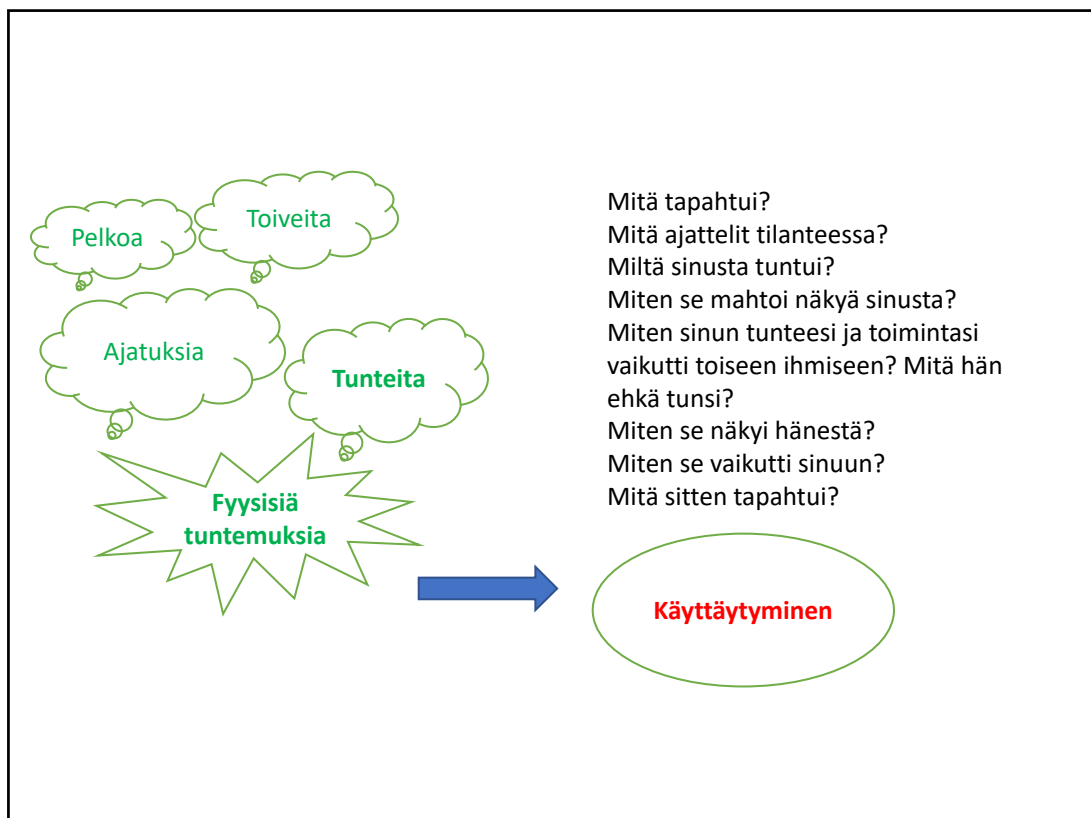
8

Ryhmätehtävä

Palauta mieleesi jokin haasteellinen tilanne opetustyössä, joka on päättynyt onnistuneesti. Vastaa seuraavan dian kysymyksiin.

Pohtikaa pienryhmissä omien kokemusten pohjalta, mitkä taidot auttoivat teitä edistämään onnistunutta mentalisaatiota omalla kohdallanne tilanteissa. Kirjatkaa näitä taitoja yhteiseen sanapilveen.

9



10



Mentalisaatiotaito

Pohdi omaan mentalisaatiotaitoosi vaikuttavia tekijöitä:

- Millainen on oma tarinasi/ihmissuhdehistoriasi?
- Millä tavoin sinulle merkittävät läheiset ihmiset ovat ehkä vaikuttaneet vuorovaikutustyyliisi?

11



Lähteet

- Bianco, F., Lombardi, E., Massaro, D., Castelli, I., Valle, A., Marchetti, A. & Lecce, S. Enhancing advanced Theory of Mind skills in primary school: A training study with 7- to 8-year-olds. [Infant and child development](#) 28 (6)
- Keinänen, M. & Martin, M. 2019. Mieli meissä. Tasapainoista arkea mielenämissen keinoin. Helsinki: Kirjapaja.
- Kristmannsdóttir, G. 2021. Syömishäiriöiden terapeuttisen hoidon haasteet. *Psykoterapia* 40 (2) 93-106.
- Mata López, C., Santelices Álvarez, M., & Verges Gómez, A. 2022. Do educators matter? Associations between caregivers' mentalization and preschoolers' attachment, social emotional development and theory of mind. *Early Child Development and Care* 192 (2) 233-247.
- Robinson, P., Skårderud, F. & Sommerfeldt, B. 2018. Hunger. Mentalization-based treatments for eating disorders. New York: Springer.
- Twemlow, S., Fonagy, P., Sacco, F., Vernberg, E. & Malcom, J. 2011. Reducing violence and prejudice in a Jamaican all aged school using attachment and mentalization theory. *Psychoanalytic Psychology* 28 (4) 497-511.
- Valle, A., Massaro, D., Castelli, I., Intra, F., Lombardi, E., Bracaglia, E. & Marchetti, A. 2016. Promoting Mentalizing in Pupils by Acting on Teachers: Preliminary Italian Evidence of the "Thought in Mind" Project. *Frontiers in Psychology* vol. 7.

12

