

De wijze waarop we **betekenis geven aan** onze eigen reacties en die van anderen. Dit geeft richting aan het gedrag dat wij daarop weer vertonen

**Mentaliseren** schept ruimte

**Gedrag is betekenisvol:** het drukt iets uit, een bedoeling of intentie

**Gedrag van de ander is signaalgedrag**

Door gedrag of voorbij het gedrag van de ander heen kijken: gedrag proberen te begrijpen

**Intern**  
Je let (meer) op wat er in je eigen binnen- wereld of die van de ander afspeelt

**Extern**  
Je let op de signalen aan de buitenkant (horen/zien)

**Intern of extern**

**Epistemisch vertrouwen**  
Bepaalt hoe je je over jezelf en de wereld voelt

**Jezelf gezien en begrepen voelen is een levensbehoefte**  
Vertrouwen dat anderen je iets kunnen leren, iets bieden wat er echt toe doet

Wederzijds begrip  
Begrepen en erkend worden in belevingswereld

Eerder openstaan voor perspectief ander

**Mentaliseren**

Gevoelens, bedoelingen en verwachtingen zijn **mentale toestanden**

**Ineffectief mentaliseren**

- Nemen ons (eigen) denken voor waar aan
- (Heel) besmettelijk
- Leidt vaak tot escalatie en wederzijds onbegrip
- Uit contact
- Terugvallen op eigen overtuigingen, kwetsbaarheden, aannames en/of stereotyperend gedrag
- Wat speelt er? Wat raakt je? Hoe voelt dat voor jou?
- Zaken invullen voor de ander
- Te snel interpreteren
- Niet meer vertragen of uitzoomen
- Niet meer goed afgestemd op **eigenlijke** bedoeling van de ander

**Effectief mentaliseren**

- Je voelt je begrepen
- Eigen spanning kunnen reguleren
- Fundament van sociale relaties
- Maakt (de kwaliteit van) relaties veiliger
- Bij goed mentaliseren, is er afstemming en wederzijds begrip
- Betekenis geven aan ons eigen gedrag en dat van de ander
- Gedrag reguleren en beïnvloeden door gedrag en emoties te begrijpen en hanteren
- Compassiebril**  
Houdt je rekening met het perspectief van beiden
- Mentaliserende basishouding**  
Steeds weer aandacht hebben voor en voorbij het gedrag van de leerling(en) kijken én het effect daarvan op jezelf monitoren

**Expliciet mentaliseren**  
Bewust vertragen van je denkproces om stil te kunnen staan bij wat je zelf (of de ander) denkt of voelt.