

Iceland
Liechtenstein
Norway



**Active
citizens** fund

Jak lepiej rozumieć siebie,
czyli o mentalizacji rodzica.

Scenariusz
spotkania
edukacyjnego
dla rodziców



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIĘ

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę dąży do tego, by wszystkie dzieci miały bezpieczne dzieciństwo i były traktowane z poszanowaniem ich godności i podmiotowości.

Chronimy dzieci przed krzywdzeniem i pomagamy tym, które doświadczyły przemocy, by znały swoje prawa, wierzyły w siebie i cieszyły się życiem.

Realizując naszą misję:

- Oferujemy krzywdzonym dzieciom i ich opiekunom pomoc psychologiczną i prawną.
- Uczymy dzieci, jak mogą uniknąć przemocy i wykorzystywania.
- Uczymy dorosłych, jak traktować dzieci/co mogą zrobić, żeby nie były krzywdzone.
- Informujemy dorosłych, jak reagować, gdy podejrzewają, że dziecku dzieje się krzywda.
- Wpływamy na polskie prawo, by jak najlepiej chroniło interes dziecka.

AUTOR:

Justyna Wichot-Dreghiciu

PROJEKT GRAFICZNY:

Olga Brzozowska

Natalia Wiśniewska

Anna Kozik

Copyright © 2024 Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
Poradnia dla Rodziców Latarnia Morska
ul. Walecznych 59
03-926 Warszawa
tel. 22 616 16 69
e-mail: poradnia@fdds.pl
www.fdds.pl

Ogólna charakterystyka spotkania

Oddajemy w Państwa ręce scenariusz, który umożliwi przygotowanie i przeprowadzenie spotkania dla rodziców na temat podstaw mentalizacji. Nie możemy zobaczyć myśli innych ludzi (np. tak jak w komiksach), jednak do zrozumienia, dlaczego ktoś zachowuje się czy mówi w konkretny sposób może być pomocna umiejętność mentalizowania. Proces mentalizowania obejmuje wysiłek łączenia własnego zachowania z potrzebami i emocjami, jak również obejmowania umysłem tego, co może dziać się z drugą osobą, np. dzieckiem, i co może stać za jego zachowaniem, jakie pragnienia, potrzeby. Dzięki takiemu procesowi można doświadczać bogatszych i głębszych relacji, a małe dziecko może rozwijać bezpieczne przywiązanie. Dlatego warto planować takie spotkanie dla rodziców małych dzieci.

Zakres tematyczny:



Mentalizacja to umiejętność zauważania własnych uczuć, myśli, marzeń, tego, czego w danej chwili pragniemy i wpływu na nasze zachowanie. Jednocześnie to nadawanie znaczenia zachowaniom innych poprzez wyobrażanie sobie, co może się dziać w ich głowach. Niniejsze spotkanie jest poświęcone perspektywie rodzica, tego jak może mentalizować siebie, aby lepiej rozumieć swoje zachowanie i zachowanie dziecka, oraz jak przywrócić zdolność mentalizacji w trudnej sytuacji.

Cele spotkania edukacyjnego:



- Zdefiniowanie, czym są zachowania mentalizujące.
- Poszerzenie świadomości na temat powodów załamania się mentalizacji.
- Poszukanie sposobów na przywrócenie postawy mentalizującej.

Ogólna charakterystyka spotkania

Czas:



Spotkanie trwa 2,5 godziny. Warto przed jego poprowadzeniem zapoznać się z całym scenariuszem. Zachęcamy również do układania serii spotkań edukacyjnych, które będą mogły uzupełniać się zagadnieniami – w przypadku tego tematu warto zaplanować wcześniej spotkanie „Wprowadzenie do mentalizacji”.

Odbiorcy:



Rodzice dzieci do 6. roku życia.

Liczebność grupy:



Liczebność grupy zależna jest od możliwości lokalowych, zaleca się jednak, aby grupa nie liczyła mniej niż 8 osób i nie więcej niż 12. Umożliwi to każdemu uczestnikowi efektywną pracę.

Miejsce szkolenia:



Przedszkola, żłobki, Ośrodki Pomocy Społecznej i inne miejsca w których pojawiają się rodzice małych dzieci.

Sprzęt, materiały:



Filpchart, kolorowe mazaki do pisania na flipcharcie, kartki A4 (np. ryza białego papieru), długopisy dla uczestników, identyfikatory, aby każdy z uczestników mógł wpisać na nich swoje imię, zapisane zasady pracy na czas spotkania edukacyjnego, fragment filmu do wyświetlenia, różne przedmioty do ćwiczenia 7.

Formy i metody pracy:



Ćwiczenia w podgrupach, wypowiedzi na forum grupy, burze mózgów, wykorzystywanie osobistych doświadczeń podczas ćwiczeń, miniwykład.

Uwagi dotyczące prowadzenia zajęć:



Warto zapoznać się z całym scenariuszem przed poprowadzeniem spotkania, ponieważ zawiera on sposób omówienia każdego z ćwiczeń i wskazówki dla osoby prowadzącej.

Prowadzący:



Profesjonaliści znający rozwój małego dziecka, specyfikę rodziny z małym dzieckiem – m.in. psycholodzy, pedagodzy i psychoterapeuci.

Opis poszczególnych etapów spotkania

Treść spotkania

WSTĘP



Cele:

- wsparcie rodziców w budowaniu bezpiecznej relacji z dzieckiem;
- ćwiczenie przywrócenia zdolności do mentalizacji.



Czas: 180 min.

Sprzęt

i materiały:

flipchart, kolorowe mazaki do pisania na flipcharcie, kartki A4 (np. ryza białego papieru), długopisy dla uczestników, identyfikatory.



Formy i metody pracy:

rundka, burza mózgów, wypowiedzi na forum grupy.

1. Wprowadzenie, przedstawienie się osób prowadzących

Czas: 5 minut.

Cel: rozpoczęcie spotkania, przedstawienie się osoby prowadzącej i zdefiniowanie spotkania edukacyjnego.

Osoba prowadząca wita uczestników i przedstawia się, podając imię i nazwisko oraz informacje o życiu zawodowym – zawód, wykonywane zadania. Następnie przedstawia temat spotkania, cele i metody pracy:

Mentalizować to chcieć się dowiedzieć, być uważnym, dociekliwym, zaciekawionym. Nie chodzi o to, by wiedzieć na pewno, czego doświadcza drugi człowiek. Baczna obserwacja i autentyczna chęć dowiedzenia się jest ważniejsza niż stuprocentowa pewność. Dotyczy to również siebie, własnych emocji i zachowań. Mentalizacja to umiejętność zauważania własnych uczuć, myśli, marzeń, tego, czego w danej chwili pragniemy i wpływu na nasze zachowanie. Jednocześnie to nadawanie znaczenia zachowaniom innych poprzez wyobrażanie sobie, co może się dziać w ich głowach. Niniejsze spotkanie jest poświęcone perspektywie rodzica, przyjrzeniu się momentom, kiedy mentalizacja nie działa i jakie mogą być tego konsekwencje.

W ramach spotkania zaprosimy państwa do pracy na forum i w podgrupach, skorzystania z własnego doświadczenia i wysłuchania wykładu przekazującego treści związane z mentalizacją.

2. Przedstawienie się uczestników

Czas: 10 minut.

Cel: zapoznanie się z uczestnikami i uczestniczkami spotkania edukacyjnego, włączenie wszystkich osób do udziału w spotkaniu.

Zapraszam każdego z państwa do krótkiego przedstawienia się, uwzględniając takie informacje jak imię, liczba, imiona i wiek dzieci, a także czym się zajmujecie w życiu i co lubicie robić (to ostatnie jest opcjonalne).

Omówienie:

Po przedstawieniu się wszystkich uczestników osoba prowadząca dziękuje im za przyście na spotkanie edukacyjne i przedstawienie się.

3. Kontrakt

Czas: 5 minut.

Cel: budowanie bezpieczeństwa w grupie.

Spotkanie wymaga aktywności uczestników grupy i wykorzystywania osobistych doświadczeń podczas ćwiczeń, dlatego warto stworzyć podstawowe poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego do pracy oraz wymiany doświadczeń. Mam przygotowane zasady, które są bazą naszych spotkań i które najczęściej są wymieniane jako ważne przez uczestników poprzednich spotkań lub warsztatów. Zaprezentuję ich listę jako początek rozmowy o zasadach:

- komunikacja bez ocen i krytyki;
- mówienie o sobie i swoich doświadczeniach (mówienie w komunikacie Ja);
- dobrowolność uczestniczenia w ćwiczeniach;
- minimum aktywności (bez minimalnej aktywności grupy, dzielenia się swymi refleksjami niemożliwe będzie przeprowadzenie tego spotkania);
- poufność (informacje o uczestnikach ani o państwa doświadczeniach nie są wynoszone poza spotkanie);
- wyciszenie telefonów.

Czy ktoś z państwa chciałby dodać coś do tej listy, aby zadbać o swoje bezpieczeństwo emocjonalne w czasie tego spotkania?

Omówienie:

Osoba prowadząca odpowiada na ewentualne pytania i wątpliwości uczestników, a następnie zbiera zgodę na przestrzeganie wymienionych zasad od każdego uczestnika (poproszenie o kiwnięcie głową lub powiedzenie „zgadzam się”).

4. Kiedy mówimy o mentalizacji?

Czas: 10 minut

Cel: zdefiniowanie mentalizacji.

Mentalizacja to umiejętność rozumienia zachowań własnych i innych osób jako wyraz potrzeb, emocji. Zapraszam państwa do stworzenia listy działań, które można nazwać mentalizacją, czyli listy wszystkiego, co warto próbować robić, aby dowiedzieć się więcej o sobie samym i o przeżyciach innych osób.

Proszę podzielcie się pomysłami na forum, a ja będę zapisywać wypowiedzi na flipcharcie.

Omówienie:

Osoba prowadząca uzupełnia wypowiedzi uczestników o następujące kwestie:

- Utrzymywanie postawy ciekawości, np. poprzez zadawanie pytania: „Jestem ciekawy, co skłoniło cię do takiego zachowania?”.
- Nadawanie znaczenia zachowaniom innych poprzez wyobrażanie sobie, co może się dziać w ich głowach (uwaga, uczucia, myśli, pragnienia, przekonania, intencje), np. „Ona uderza mnie, bo chyba potrzebuje mojej uwagi”.
- Zauważanie własnych uczuć, myśli, marzeń, tego, czego w danej chwili pragniemy.
- Zauważanie jak to, co myślimy i czujemy, wpływa na nasze zachowanie.
- Nadawanie znaczenia naszym myślom i uczuciom jako istotnym.
- Uznawanie, że czasami nie mamy racji co do innych ludzi (przyjmujemy błędne założenia).
- Uznawanie, że na daną sytuację można patrzeć na wiele różnych sposobów.
- Otwartość na inne możliwości, zamiast przekonania, że zawsze mamy rację.
- Rozumienie nieporozumień.
- Myślenie o tym, co dzieje się w naszym umyśle i ciekawość umysłu drugiej osoby.

5. Do czego może prowadzić brak mentalizacji?

Czas: 40 minut.

Cel: zilustrowanie przykładu załamania zdolności mentalizacji, do czego może prowadzić jej brak oraz próba mentalizacji bohaterów scenki w ramach ćwiczenia mentalizacji.

Zapraszam do obejrzenia fragmentu filmu.

[I Want You to WANT to Do the Dishes – The Break-Up | RomComs – YouTube](#)

Podzielę teraz Państwa na czteroosobowe grupy i zaproszę do poszukania odpowiedzi na następujące pytania:

- Jakie mogły być powody braku mentalizacji u bohaterów?
- Jaka może być perspektywa kobiety z tej scenki (potrzeby, uczucia, dlaczego się tak mogła zachowywać)?
- Jaka może być perspektywa mężczyzny z tej scenki (potrzeby, uczucia, dlaczego się tak mógł zachowywać)?

Po czasie pracy w grupach osoba prowadząca zaprasza grupy do podzielenia się wypracowanymi odpowiedziami.

Omówienie:

Po zebraniu odpowiedzi osoba prowadząca:

- Podsumowuje krótko to, co się wydarzyło w tym ćwiczeniu – zebranie różnych powodów, dla których bohaterowie filmu mogli zachować się w określony sposób.
- Sprawdza, czy wcielanie się w perspektywę bohaterów było łatwe czy trudne (pyta również o to, co konkretnie sprawiło trudność lub było łatwe).
- Komentuje całość ćwiczenia, korzystając z treści wykładu z ćwiczenia 6.

Wskazówki dla osoby prowadzącej:

Wybrana scena to fragment filmu „Sztuka zrywania” w reżyserii Peytonn Reed z 2006 roku. Jest ona dostępna na platformie youtube z napisami polskimi. Można ją zatrzymać po 2 min. 30 sek., wydaje się, że będzie to wystarczające, aby zrealizować cel ćwiczenia. Jeżeli w czasie prowadzenia spotkania wybrana scena nie będzie dostępna, osoba prowadząca może wybrać inny fragment filmu, w którym bohaterowie nie mentalizują.

Przerwa po 5 ćwiczeniu - 10 minut.

6. Kiedy mentalizacja może się nie udawać? – miniwykład

Czas 10 minut.

Cel: podsumowanie wcześniejszej części spotkania – uświadomienie, jak emocje niezbędne w procesie mentalizacji mogą w przypadku bardzo silnej intensywności ją hamować.

Treść:

Podstawowe emocje u wszystkich ssaków są takie same (smutek, radość, strach, wstręt, złość, zaskoczenie i ciekawość). Emocje drugorzędowe są kształtowane społecznie (zazdrość, wstyd, zawiść, żal, współczucie, litość, miłość).

Emocje i uczucia poznajemy we wczesnym dzieciństwie, gdy ktoś bliski jest przy nas, kiedy ich pierwszy raz zaznajemy. Rodzice, opiekunowie pomagają dzieciom uczyć się własnych emocji i ich regulowania poprzez bycie przy nich, gdy je odczuwają.

Aby zidentyfikować nasze różne emocje, możemy wsłuchać się w swoje ciało i zwrócić uwagę na to, jak na nas oddziałują.

Ważne jest, by znać samych siebie, wiedzieć, jak przeżywamy emocje i uczucia – w ten sposób dowiadujemy się, kim jesteśmy. Jest to bardzo ważne w kontekście mentalizacji, w której łączymy zachowanie z potrzebami, marzeniami czy pragnieniami.

Wszystkie uczucia są potrzebne, ponieważ są nośnikami informacji na temat potrzeb.

Przykłady:

- Strach:
 - skłania nas do tego, by się chronić;
 - przypomina, by zachować czujność, być ostrożnym, chronić się przed niebezpieczeństwem;

- Gniew:

- pomaga nam chronić to, co dla nas ważne;
- ostrzega nas, że coś ważnego dla nas znajduje się w niebezpieczeństwie, ktoś przekracza nasze granice, coś może nam zostać odebrane albo ktoś staje na naszej drodze do tego czegoś;
- wzbudza w nas odwagę, by przeciwstawić się temu zagrożeniu;

- Smutek:

- skłania nas do zatrzymania się i refleksji nad tym, co straciliśmy;
- pozwala nam zwolnić i przewartościować dalszą drogę bez tego, co utraciliśmy;

- Radość:

- zachęca do zabawy i bycia razem;
- sprawia, że chcemy być wśród innych ludzi, że jesteśmy „zwierzętami stadnymi”, a nie pustelnikami;
- poprawia nasze umiejętności interpersonalne.

Oprócz rodzaju przeżywanego uczucia, warto zastanowić się, jakie jest jego natężenie, tak jak w palecie kolorów – od najjaśniejszego do najbardziej intensywnego, np.:

- Melancholia – Smutek – Przygnębienie – Rozpacz;
- Rozdrażnienie – Podirytowanie – Złość – Wściekłość.

To również jest informacją dla nas o naszym samopoczuciu i wpływa na zachowanie.

Istotne jest to, że w miarę jak rośnie w nas intensywność odczuwanych emocji, nasza zdolność do mentalizacji obniża się. To właśnie wtedy, kiedy jesteśmy w bardzo silnych emocjach, będzie bardzo trudno uruchomić ciekawość, próbować zrozumieć i oprzeć się stereotypowym myślom. Wtedy trudno rozumieć siebie w kontekście relacji rodzic–dziecko i szybciej można sięgać po niekonstruktywne, raniące formy stawiania granic oraz rozładowywania emocji. Tak jak we fragmencie pokazanego filmu, bohaterowie nie mogli dotrzeć do własnych potrzeb, a co dopiero do potrzeb drugiej osoby. Jeżeli wyobrazimy sobie, że są to rodzice, którzy za chwilę usłyszą swoje dziecko rozrzucające zabawki w pokoju, prawdopodobnie trudno będzie im pochylić się nad potrzebami tego dziecka.

Dlatego tak ważne jest dbanie o siebie i wychwytywanie delikatniejszych intensywności emocji. Również warto znać sposoby na ostudzenie emocji, aby móc zaopiekować się sobą i pozostać w dobrej relacji z innymi osobami, np. dziećmi. Rodzic w silnym pobudzeniu emocjonalnym nie jest w stanie zaopiekować się emocjami dziecka.

Następnie przyjrzymy się co może pomóc w obniżeniu intensywności emocji i powrocie do mentalizacji.

Wskazówki dla osoby prowadzącej:

Otwiera również w swojej wypowiedzi część, w której uczestnicy poszukają sposobów na przywrócenie zdolności mentalizacji. Na koniec miniwykładu można rozdać uczestnikom załącznik nr 1.

7. Dobre doświadczenia

Czas: 40 minut.

Cel: przywołanie przyjemnych wspomnień i odczuć, aby w sytuacji silnych emocji móc do nich wrócić.

Osoba prowadząca rozkłada na podłodze różne przedmioty (np. okulary, długopis, latarkę, jakiś przyrząd kuchenny, śrubokręt, zegarek, lusterko, biżuterię, liść) i zaprasza do ćwiczenia:

Zapraszam, abyście wybrali państwo jeden przedmiot (jeżeli żaden nie będzie odpowiedni, pomyślcie o innym, wyobraźcie sobie go dokładnie), który przywołuje konkretne wspomnienie sytuacji, gdy ktoś sprawił, że poczuliście się bezpieczni.

Chodzi o takie bezpieczeństwo emocjonalne. Może to być wspomnienie chwili, gdy czuliście się pewnie i bezpiecznie lub mieliście poczucie, że możecie przy kimś po prostu być sobą lub że ktoś pomógł wam w zmartwieniu, problemie.

Może to być wspomnienie z dzieciństwa albo świeższe, z życia dorosłego. To może być rodzic, dziadek, ktoś z dalszej rodziny, przyjaciel albo psychoterapeuta? Chodzi o przyjemne sytuacje i niekoniecznie (i tylko w relacji) z własnym rodzicem.

Czy wszystkie osoby znalazły taki moment, doświadczenie w pamięci z osobą dorosłą? To może być całkiem świeże doświadczenie z partnerem lub z koleżanką w pracy.

Weźcie następnie wybrany przedmiot w ręce i doберите się w pary. W parach opowiedzcie sobie nawzajem, co zrobiła osoba, o której pomyśleliście i z którą kojarzy się wybrany przedmiot, a co przywołało bezpieczeństwo. Nie chodzi o opowiadanie samej sytuacji, ale bardziej tego, co takiego zrobiła osoba i jak się czuliście.

Omówienie:

Po pracy w parach (około 10 minut) osoba prowadząca zaprasza do podzielenia się na forum odczuciami, z którymi teraz są uczestnicy:

- Jak się teraz czujecie?
- Jakie macie myśli?
- Jak się czuje Wasze ciało?

Kiedy jesteśmy w silnych emocjach i mentalizacja jest trudno dostępna, możecie spróbować przypomnieć sobie wybrany przedmiot i odczucia z tego ćwiczenia, aby poczuć się bezpieczniej i spróbować zaopiekować się swoimi emocjami, zatrzymać intensywność emocji.

Wskazówki dla osoby prowadzącej:

Można przygotować niektóre przedmioty podwójnie – niektórzy uczestnicy mogą chcieć wybrać ten sam przedmiot, co inna osoba. Brakujący przedmiot można spróbować sobie wyobrazić albo poszukać innego, odpowiadającego.

8. Co jeszcze może pomóc w przywróceniu mentalizacji?

Czas: 10 minut.

Cel: szukanie sposobów na obniżenie silnych emocji aby przywrócić zdolność mentalizacji.

Zapraszam teraz państwa do pracy na forum i poszukania odpowiedzi na pytanie, co jeszcze można próbować robić, poza przypomnieniem sobie przyjemnego, bezpiecznego momentu z relacji z drugą osobą, aby przywrócić mentalizację? To jest pytanie o to, co zrobić, kiedy jest się w silnych emocjach, trudno jest widzieć własne potrzeby, emocje, a co dopiero starać się zrozumieć perspektywę drugiej osoby (czyli trochę jak w sytuacji z pokazanego wcześniej filmu).

Osoba prowadząca zapisuje odpowiedzi na flipcharcie. Warto zadbać, aby na liście pojawiły się następujące kwestie:

- skierowanie uwagi na ciało – rozluźnienie;
- zwrócenie uwagi na myśli;
- nazwanie emocji;
- rozróżnianie intensywności przeżywanych emocji (to może zatrzymać narastanie ich intensywności);
- zauważanie i opiekowanie się własnymi potrzebami;
- uruchomienie ciekawości – dlaczego się tak zachowuję?

Omówienie:

Silne emocje, bycie w bardzo silnym pobudzeniu będzie utrudniać mentalizowanie i może prowadzić do ranienia siebie i drugiej osoby. Dlatego wszystkie działania, które pomogą poczuć własne ciało, zwrócić uwagę na emocje, będą obniżać intensywność emocji i w efekcie reagować bardziej świadomie i empatycznie zamiast automatycznie.

9. Pożegnanie

Czas: 10 minut.

Cel: domknięcie spotkania i podsumowanie go przez uczestników.

Dziękuję za udział w tym spotkaniu. Na koniec proszę każdego z Państwa o krótką wypowiedź o tym, z jaką myślą albo emocją kończycie to spotkanie.

Na zakończenie spotkania warto powiedzieć rodzicom, gdzie mogą szukać pomocy i dalszego wsparcia.

Bibliografia:

Allen J.G., Fonagy P., Bateman A. W. (2014). *Mentalizowanie w praktyce klinicznej*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Byrne, G. (2016). *Rodzic jak Latarnia morska. Program grupowy dla rodziców oparty na mentalizacji. Podręcznik prowadzącego*. Wielka Brytania.

Załączniki/materiały poszkoleniowe

Materiały do wykorzystania podczas spotkania:

Podstawowe emocje u wszystkich ssaków są takie same (smutek, radość, strach, wstręt, złość, zaskoczenie i ciekawość). Emocje drugorzędowe są kształtowane społecznie (zazdrość, wstyd, zawiść, żal, współczucie, litość, miłość).

Emocje i uczucia poznajemy we wczesnym dzieciństwie, gdy ktoś bliski jest przy nas, kiedy ich pierwszy raz zaznajemy. Rodzice, opiekunowie pomagają dzieciom uczyć się własnych emocji i ich regulowania poprzez bycie przy nich, gdy je odczuwają.

Aby zidentyfikować nasze różne emocje, możemy wsłuchać się w swoje ciało i zwrócić uwagę na to, jak na nas oddziałują.

Ważne jest, by znać samych siebie, wiedzieć, jak przeżywamy emocje i uczucia – w ten sposób dowiadujemy się, kim jesteśmy. Jest to bardzo ważne w kontekście mentalizacji, w której łączymy zachowanie z potrzebami, marzeniami czy pragnieniami.

Wszystkie uczucia są potrzebne, ponieważ są nośnikami informacji na temat potrzeb. Na przykład:

- Strach:

- skłania nas do tego, by się chronić;
- Przypomina, by zachować czujność, być ostrożnym, chronić się przed niebezpieczeństwem.

- Gniew:

- pomaga nam chronić to, co dla nas ważne;
- ostrzega nas, że coś ważnego dla nas znajduje się w niebezpieczeństwie, ktoś przekracza nasze granice, coś może nam zostać odebrane albo ktoś staje na naszej drodze do tego czegoś;
- wzbudza w nas odwagę, by przeciwstawić się temu zagrożeniu.

- Smutek:

- skłania nas do zatrzymania się i refleksji nad tym, co straciliśmy;
- pozwala nam zwolnić i przewartościować dalszą drogę bez tego, co utraciliśmy.

- Radość:

- zachęca do zabawy i bycia razem;
- sprawia, że chcemy być wśród innych ludzi, że jesteśmy „zwierzętami stadnymi”, a nie pustelnikami;
- poprawia nasze umiejętności interpersonalne.

Załączniki/materiały poszkoleniowe

Oprócz rodzaju przeżywanego uczucia, warto zastanowić się, jakie jest jego natężenie, tak jak w palecie kolorów – od najjaśniejszego do najbardziej intensywnego, np.:

- Melancholia – Smutek – Przygnębienie – Rozpacz;
- Rozdrażnienie – Podirytowanie – Złość – Wściekłość.

To również jest informacją dla nas o naszym samopoczuciu i wpływa na zachowanie.

Istotne jest to, że w miarę jak rośnie w nas intensywność odczuwanych emocji, nasza zdolność do mentalizacji obniża się. To właśnie wtedy, kiedy jesteśmy w bardzo silnych emocjach, będzie bardzo trudno uruchomić ciekawość, próbować zrozumieć i oprzeć się stereotypowym myślom. Wtedy trudno rozumieć siebie w kontekście relacji rodzic-dziecko i szybciej można sięgać po niekonstruktywne, raniące formy stawiania granic oraz rozładowywania emocji. Tak jak we fragmencie pokazanego filmu, bohaterowie nie mogli dotrzeć do własnych potrzeb, a co dopiero do potrzeb drugiej osoby. Jeżeli wyobrazimy sobie, że są to rodzice, którzy za chwilę usłyszą swoje dziecko rozrzucające zabawki w pokoju, prawdopodobnie trudno będzie im pochylić się nad potrzebami tego dziecka.

Dlatego tak ważne jest dbanie o siebie i wychwytywanie delikatniejszych intensywności emocji. Również warto znać sposoby na ostudzenie emocji, aby móc zaopiekować się sobą i pozostać w dobrej relacji z innymi osobami, np. dziećmi. Rodzic w silnym pobudzeniu emocjonalnym nie jest w stanie zaopiekować się emocjami dziecka.

Projekt finansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG i Funduszy Norweskich w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny.

Iceland 
Liechtenstein
Norway **Active
citizens fund**

Pomagamy dzieciom, które doznały krzywdzenia.

Niesiemy pomoc bezpłatnie,
jednak możemy działać w ten sposób
dzięki ludziom o wielkich sercach!

Każda darowizna to realna pomoc dla dzieci:

→ **25 zł** to koszt odebrania połączenia w 116 111
telefonie zaufania dla dzieci i młodzieży.

→ **100 zł** pozwala na rozpoczęcie terapii dziecka,
które doświadczyło przemocy.

www.fdds.pl/wplac