Iceland
Liechtenstein
Norway

Active citizens fund

Jak lepiej rozumieć siebie, czyli o mentalizacji rodzica.

Scenariusz spotkania edukacyjnego dla rodziców

FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ

FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ działa od 1991 roku.

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 załamywania się mentalizacji.
- Poszukanie sposobów na przywrócenie postawy mentalizującej.

Ogólna charakterystyka spotkania

Czas:
Spotkanie trwa 2 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: 120 min.

Formy i metody pracy:
rundka, burza mózgów, wypowiedzi na forum grupy.

Sprzęt i materiały: filpchart, kolorowe mazaki do pisania na flipcharcie, kartki A4 (np. ryza białego papieru), długopisy dla uczestników, identyfikatory.

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 przyjście 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: 30 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.

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 ostudzanie 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: 30 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 był 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 dobierzcie 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 sposób 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 ostudzanie 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

FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ

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