

Iceland  
Liechtenstein  
Norway



**Active  
citizens fund**

# JAK WIDZIEĆ DZIECKO?

Scenariusz  
spotkania  
edukacyjnego  
dla rodziców



**FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIĘ**

Fundacja Dajemy Dzieciom Się 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 Się

Fundacja Dajemy Dzieciom Się  
Poradnia dla Rodziców Latarnia Morska  
ul. Walecznych 59  
03-926 Warszawa  
tel. 22 616 16 69  
e-mail: [poradnia@fdds.pl](mailto:poradnia@fdds.pl)  
[www.fdds.pl](http://www.fdds.pl)

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

# Ogólna charakterystyka spotkania

Oddajemy w Państwa ręce scenariusz, który umożliwi przygotowanie i przeprowadzenie spotkania dla rodziców na temat podstaw mentalizacji. Mentalizacja pojawia się, kiedy uświadamiamy sobie to, co dzieje się w naszym umyśle lub w umyśle innej osoby. Mentalizujemy, kiedy zadajemy pytania dotyczące nas samych, np. „Dlaczego tak się zachowałem?”, „Czy kogoś uraziłam, tak postępując?”, jak również innych osób, np. „Dlaczego właśnie w tym momencie ona to mówi?”, „Czy zachowuje się tak, bo potrzebuje?”. Ta zdolność pozwala ludziom rozumieć zachowania i łączyć je z pragnieniami, uczuciami i przekonaniami. Jest to bardzo ważna umiejętność, szczególnie istotna dla rodziców. Zaciekawianie się, dociekanie, pytanie o to, jak dziecko o czymś myśli lub jak coś przeżywa, pozwala lepiej zrozumieć jego zachowania i emocje. Tę umiejętność warto także rozwijać u dzieci, aby miały satysfakcjonujące relacje z innymi ludźmi i lepiej rozumiały siebie.



## **Zakres tematyczny:**

Niniejsze spotkanie edukacyjne porusza treści dotyczące zauważania, jak uczucia, myśli, pragnienia mogą wpływać na zachowanie, oraz nadawania znaczeń zachowaniom innych osób poprzez wyobrażanie sobie, co może się dzieć w ich głowach (w kategoriach uczuć, myśli, pragnień, przekonań lub intencji). Istotną rolę odgrywa zarówno komunikacja w mentalizacji, jak i rozumienie nieporozumień w relacji oraz troska o ich naprawę, dlatego również te aspekty znalazły się w treściach spotkania edukacyjnego.



## **Cele spotkania:**

Spotkanie ma na celu przekazanie podstaw mentalizacji rodzicom małych dzieci, aby lepiej mogli rozumieć ich zachowanie.

# 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 w następnej kolejności spotkanie „Mentalizacja rodzica – jak lepiej rozumieć siebie”.

## **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, wydrukowane załączniki, karteczki samoprzylepne.

## **Formy i metody pracy:**



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

## **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. psychologzy, pedagodzy, psychoterapeuci.

# Opis poszczególnych etapów spotkania

## Treść spotkania

### WSTĘP

#### Cele:

- wyjaśnienie pojęcia mentalizacji i jej znaczenia w rodzicielstwie;
- przedstawienie języka mentalizacji;
- ćwiczenie mentalizacji na przykładowych sytuacjach.

**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 swoim życiu zawodowym (zawód, wykonywane zadania). Następnie przedstawia temat spotkania, cele i metody pracy:

*Mentalizacja pojawia się, kiedy uświadamiamy sobie to, co dzieje się w naszym umyśle lub w umyśle innej osoby. Mentalizujemy, kiedy zadajemy pytania dotyczące nas samych, np. „Dlaczego tak się zachowałem?“, „Czy kogoś uraziłam, tak postępując?“, jak i dotyczące innych osób, np. „Dlaczego właśnie w tym momencie ona to mówi“, „Czy zachowuje się tak bo potrzebuje...?“. Ta zdolność pozwala ludziom rozumieć zachowania i łączyć je z pragnieniami, uczuciami i przekonaniami. Jest to bardzo ważna umiejętność, szczególnie istotna dla rodziców. Zaciekawianie się, dociekanie, pytanie o to, jak dziecko o czymś myśli lub coś przeżywa pozwala lepiej zrozumieć jego zachowania i emocje. Tę umiejętność warto także rozwijać w dzieciach, aby mogły mieć satysfakcjonujące relacje z innymi ludźmi i lepiej rozumieć siebie. Celem dzisiejszego spotkania będzie wprowadzenie pojęcia mentalizacji, zaproszenie państwa do zainteresowania się, dlaczego może być ważna w rodzicielstwie, oraz poćwiczenie zarówno języka mentalizacji, jak i jej samej.*

*W ramach tego spotkania zaprosimy państwa do pracy na forum i w podgrupach, skorzystania z własnego doświadczenia oraz wysłuchania wykładu przekazującego treści związane z mentalizacją. Na koniec zaproponujemy również ćwiczenie mentalizacji w formie scenki (w małych grupach, nie na forum).*

## 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. Wprowadzenie do mentalizacji

**Czas:** 25 minut

**Cel:** pokazanie uczestnikom, jak różne zdania, opinie i przekonania mogą pojawiać się w odpowiedzi na ten sam wizerunek i jak szybko dokonujemy tych ocen.

## I krok

Osoba prowadząca wiesza na flipcharcie przygotowane wcześniej trzy zdjęcia dziecięcych aktorów (załączniki nr 1–3). Następnie dzieli uczestników na trzy grupy: osoby z numerem 1 są proszone o przyjrzenie się pierwszemu zdjęciu, z numerem 2 – drugiemu zdjęciu i z numerem 3 – ostatniemu zdjęciu. Każda grupa jest proszona o odpowiedzi na dwa pytania:

- Jakie mogą być trzy główne cechy dziecka? (np. czy jest miłe?, zabawne?, zarozumiałe?, nieśmiałe?, inteligentne?).
- Jak może myśleć o swojej sławie?

Po pracy w grupach osoba prowadząca zachęca uczestników do podzielenia się na forum odpowiedziami na zadane pytania – myślami lub fantazjami, które przychodzą im do głowy, kiedy patrzą na zaprezentowane zdjęcia.

## II krok

Wyobraźcie sobie teraz państwo, że dzieci aktorzy ze zdjęć wracają do domu i muszą posprzątać pokój czy odrobić zadanie domowe, na co nie mają ochoty. Jak może zachować się każde z nich?

Osoba prowadząca zaprasza do burzy mózgów na forum każdą z grup, ponownie zachęcając do podzielenia się fantazjami lub myślami.

### Omówienie:

Po zebraniu odpowiedzi osoba prowadząca:

- Podsumowuje krótko to, co się wydarzyło w tym ćwiczeniu – jak różne opinie pojawiły się na temat tego samego zdjęcia.
- Pyta uczestników, czym się kierowali przy wymienianiu cech i formułowaniu hipotez.
- Sprawdza, czy odpowiadanie było łatwe czy trudne (pyta również o to, co konkretnie sprawiło trudność lub było łatwe).
- Komentuje całość ćwiczenia, odpowiednio korzystając z odpowiedzi uczestników na zadane trzy pytania:

Wszyscy mamy swoje odmienne opinie. Na nasze postrzeganie świata wpływa też to, jak zostaliśmy wychowani przez nasze rodziny i w jakiej dorastaliśmy kulturze.

Możemy próbować zgadnąć, co myślą i czują inni ludzie na podstawie ich zachowań, wyglądu i słów, jednak ich umysły nie są przezroczyste i nie możemy być pewni, co się w nich dzieje. To jest podstawą mentalizacji – postawa niewiedzy i ciekawości, kim jest dana osoba, dlaczego zachowuje się w dany sposób, co myśli, jakie ma pragnienia itp. Nie możemy zakładać z góry, że wiemy, tak naprawdę możemy się tylko tego domyślać.

Mamy naturalną skłonność przypisywania intencji do zachowań. Często robimy założenia dotyczące innych na podstawie tego, jak sami się w danej chwili czujemy lub jakie doświadczenia mieliśmy z innymi w podobnych sytuacjach. Wiele z naszych przypuszczeń o intencjach ludzi nie jest jednak trafnych, zwłaszcza gdy ich nie weryfikujemy.

Zapewne będą pojawiać się pewne opinie w relacjach z innymi znanymi lub nieznanymi nam ludźmi, jednak w mentalizacji chodzi o to, żeby nie pozostać na poziomie „widzę, więc wiem”, ale – jeśli to możliwe – sprawdzać, wątpić w swoje myśli i opinie oraz uruchamiać wyobraźnię, jak może być inaczej.

Dane, z których korzystamy, nie dają nam pełnych ani trafnych informacji o tym, co się dzieje w umyśle drugiej osoby, dopóki ona sama nie potwierdzi lub zaprzeczy.

## 5. Czym jest mentalizacja – miniwykład

**Czas:** 15 minut

**Cel:** przekazanie wiedzy na temat mentalizacji.

**Treści:**

Mentalizacja nie jest nowym wyrażeniem, jednak w komunikacji z rodzicami (w poradnikach, wykładach, podcastach) zaczyna się pojawiać coraz częściej jako niezbędna umiejętność w kontaktach międzyludzkich, również w wychowywaniu dzieci. Jest to dokładne tłumaczenie języka angielskiego słowa *mentalization*, które zostało wprowadzone przez Petera Fonagy'ego i rozwijane razem z Anthonyem Batemanem oraz bardzo dobrze zbadane na przestrzeni ostatnich dekad.

Mózg nie lubi nieokreślonego, szybko nadaje znaczenie, wybiera interpretację. To tak, jak w przypadku patrzenia na chmury, szybko wychytujemy kształty i nadajemy im znaczenie lub nazwy. Mamy również naturalną skłonność przypisywania intencji zachowaniom innych ludzi.

Często robimy założenia dotyczące innych na podstawie tego, jak sami się w danej chwili czujemy lub jakie doświadczenia mieliśmy z innymi w podobnych sytuacjach, ponieważ naturalną potrzebą człowieka jest posiadanie informacji i danych.

Umysł – przetwarzając informacje – korzysta ze skrótów, co niekiedy jest bardzo pomocne. Czasami jednak może oznaczać pominięcie istotnych szczegółów. Gdy naprawdę znajdujemy się w niebezpieczeństwie, potrzebujemy szybkiego podejmowania decyzji i myślenia: w prawo – w lewo, dobre – złe, czarne – białe. Nie ma czasu na pogłębione rozważania. Ta część mózgu, która odpowiada za szybkie osądy w sytuacji zagrożenia, wygląda u nas tak samo, jak u większości innych gatunków, a wiele z nich w niebezpieczeństwie reaguje odruchem ucieczki, walki lub znieruchomienia. W praktyce może to oznaczać, że kiedy wyskakuje na nas groźnie wyglądający pies, szczerząc kły, nie zastanawiamy się, jakiej jest rasy i czy faktycznie jest groźny czy nie, tylko skupiamy się na ochronie siebie. Są natomiast takie sytuacje, w których takie „skrótowe myślenie” (szczerzący pies i kły = niebezpieczeństwo), mogą oznaczać nieporozumienie w relacjach. Na przykład, kiedy małe dziecko zaczyna krzyczeć, uderzać nas, mózg będzie chciał zareagować „na skrót”, automatycznie, jak w poprzednim przykładzie. Natomiast do uruchomienia przednich płatów czołowych i mentalizacji człowiek będzie potrzebował więcej energii, aby rozłożyć tę sytuację na czynniki pierwsze i zyskać dobrą relację z dzieckiem. Jest to trudniejsze i bardziej czasochłonne.

Co w takim razie oznacza mentalizowanie?

Mentalizować to chcieć się dowiedzieć. Nie chodzi jednak o to, by wiedzieć na pewno, czego doświadcza drugi człowiek albo jaki jest.

Baczna obserwacja i autentyczna chęć dowiedzenia się jest ważniejsza z punktu widzenia rozwoju dziecka niż stuprocentowa pewność – „bo znam swoje dziecko” i „wiem, dlaczego się tak zachowuje”.

Bardzo pomagają podtrzymywanie ciekawości, nawet w relacjach, które trwają długi czas.

Co jeszcze mieści się w umiejętności mentalizowania?

- Nadawanie znaczenia zachowaniom innych poprzez wyobrażanie sobie, co może się dziać w ich głowach (na co skierowana jest uwaga, jakie pojawiają się uczucia, myśli, pragnienia, przekonania i intencje).
- Zauważanie własnych stanów psychicznych: uczuć, myśli, marzeń, tego, czego w danej chwili pragniemy.



- Nadawanie znaczenia naszym myślom, uczuciom i zachowaniom.
- Zauważanie jak to, co myślimy i czujemy, wpływa na nasze zachowanie.
- Uznawanie, że na daną sytuację można patrzeć na wiele różnych sposobów.
- Otwieranie się na inne możliwości, zamiast przekonania, że zawsze mamy rację.
- Kwestionowanie swojego pierwszego wrażenia.
- Rozumienie, na czym polega nieporozumienie.
- Zainteresowanie się intencjami innych i ich sprawdzanie.

Należy pamiętać, że nasza zdolność rozważnego myślenia słabnie, gdy jesteśmy wzburzeni lub przestraszeni. Oznacza to, że kiedy jesteśmy zmęczeni albo bardzo zirytowani, może być trudno pozostać zainteresowanym i zrozumieć przyczyny zachowania dziecka oraz jego potrzeby. Wtedy najczęściej w pierwszym odruchu mózg idzie na skróty i zostaje z interpretacją najbardziej dostępną i szybką, czyli „niegrzeczne, złośliwe dziecko”.

Dzieci potrzebują doświadczenia bycia mentalizowanym przez opiekuna/rodzica, czyli zastanawiania się przez niego nad zachowaniem dziecka, szukając jego przyczyn oraz będąc autentycznie zainteresowanym i ciekawym.

Mentalizowanie wymaga więc czasu i więcej energii. Jest to jednak droga do lepszego rozumienia siebie i innych.

Po przekazaniu informacji na temat mentalizowania można zapytać, czy uczestnicy mają pytania i rozdać załącznik nr 4

#### **Wskazówki dla osoby prowadzącej:**

Warto podkreślać, że:

- metalizowanie to umiejętność, którą warto ćwiczyć i doskonalić w relacji, a czasami wypracować w relacji psychoterapeutycznej;
- Istota mentalizacji to podtrzymywanie ciekawości co do powodów zachowania drugiej osoby i założenie, że nie wiem na pewno, co się dzieje z drugą osobą.

Przerwa po 5 ćwiczeniu - 10 minut.

## **6. Komunikacja w mentalizacji**

**Czas:** 10 minut.

**Cel:** (komunikowany osobom uczestniczącym): przyjrzenie się praktycznej stronie mentalizacji – jak mentalizowanie lub jego brak przejawia się w komunikacji z dzieckiem / drugą osobą.

Osoba prowadząca dzieli kartkę na flipcharcie i wpisuje hasła: po jednej stronie „Zwroty i wyrażenia mentalizacyjne”, po drugiej – „Zwroty i wyrażenia niementalizacyjne”. Następnie wyjaśnia te dwie kategorie i rozdaje uczestnikom karteczki samoprzylepne.

Zwroty i wyrażenia mentalizacyjne to takie, które będą zakładały w komunikacji ciekawość, niewiedzę o tym, co się wydarzyło, zastanawianie się. Zwroty i wyrażenia niementalizacyjne natomiast będą ich odwrotnością. Będą zakładały z góry wiedzę, pewność, brak przestrzeni na dialog i pewnego rodzaju zamknięcie na zmianę myśli czy przekonań.

Proszę teraz państwa o wypisanie na rozdanych karteczkach zwroty i wyrażenia mentalizacyjne i takie, które nie będą mentalizujące (jedno wyrażenie na jednej karteczce). Kiedy będziecie gotowi, proszę przyczepić karteczki po odpowiedniej stronie flipcharta.

## Przykładowe wyrażenia:

Zwroty i wyrażenia mentalizacyjne:

- „Zastanawiam się...”
- „Zauważam...”
- „Myślę...”
- „Co czuję?”
- „Możliwe, że jest...”
- „Być może jestem...”
- „A co, jeśli...”

Zwroty i wyrażenia niementalizacyjne:

- „Wiem, że jest po prostu...”
- „On zawsze...”
- „On nigdy...”
- „Ona wie, że ja...”
- „Powinien...”
- „Musi...”
- „Wiem, że jedyne, czego on chce, to...”
- „Po prostu...”
- „Najwyraźniej...”
- „Wszyscy...”

### Omówienie:

To właśnie zwroty i wyrażenia mentalizacyjne będą pomagać zachować ciekawość oraz nie wpaść w pułapkę wiedzenia i zakładania według własnych przypuszczeń, nie uwzględniając drugiej osoby. Jednocześnie mogą być bardzo pomocne dla osoby w emocjach, która usłyszy zainteresowanie i chęć zrozumienia. Sposób, w jaki rozumiemy daną sytuację, i słowa, których używamy, mają wpływ na nasze zachowanie. Jeżeli myślę i jestem pewny, że dziecko „przesadza i histeryzuje”, to prawdopodobnie szybciej pojawi się we mnie irytacja i chęć odesłania go do jego pokoju lub powiedzenia „uspokój się, nic się nie stało”. Uruchomienie wyobraźni i dialogu wewnętrznego oraz używanie wyrażeń mentalizacyjnych może natomiast otworzyć drogę do całkiem innych reakcji.

## 7. Konsekwencje braku mentalizacji

**Czas:** 30 minut.

**Cel:** pokazanie, że różne potrzeby mogą stać za zachowaniem drugiej osoby i jak skupianie się tylko na zachowaniu może prowadzić do nieporozumień.

Osoba prowadząca zaprasza do obejrzenia fragmentu filmu. Połowę grupy prosi o oglądanie filmiku, wczuwając się w perspektywę osoby A (dziecka), a drugą połowę – osoby B (rodzica).

[„Sprawa Kramerów” – śniadanie 1 \(youtube.com\)](#)

Po obejrzeniu fragmentu filmu uczestnicy są proszeni o podzielenie się odpowiedziami na następujące pytania z perspektywy bohatera A i bohatera B:

1. Jakie przeżycia (emocje i uczucia) oraz myśli mogły towarzyszyć bohaterowi? (Warto uwzględnić początek sytuacji i jej rozwój w czasie)
2. Co mogło wydarzyć się przed oglądaną sceną dla każdego bohatera?

Osoba prowadząca zaprasza do przyjrzenia się kolejno perspektywie każdego z bohaterów scenki i zbiera odpowiedzi.

**Omówienie:**

1. Osoba prowadząca sprawdza z uczestnikami: Czy teraz, po zebraniu odpowiedzi chcielibyście Państwo podzielić się emocjami, myślami do obejrzanego fragmentu filmu?
2. Następnie podsumowuje ćwiczenie:

Nasze wewnętrzne światy są różne. Choć wszyscy uczestnicy oglądali ten sam filmik, pojawiły się różne myśli i pomysły na rozumienie bohaterów. Jeżeli poprzestaniemy tylko na ocenie zachowania i nie przyjrzymy się temu, co stoi za nim – potrzebom, myślom, pragnieniom – to możemy nieadekwatnie zareagować, przekroczyć granice czy nawet skrzywdzić drugą osobę. W czasie tego ćwiczenia uruchomienie ciekawości i wyobraźni, co mogło się wydarzyć ojcu i co może przeżywać dziecko pozwala zobaczyć szerszy obraz sytuacji. Taka perspektywa może być pomocna również w codziennych sytuacjach w państwa życia.

**Wskazówki dla osoby prowadzącej:**

Warto zwracać uwagę, czy podawane przez grupy w czasie ćwiczenia przykłady nie są oceniające. To ważne w mentalizacji, aby uruchomić perspektywę różnych stron bez oceniania i zakładania, że istnieje jedno możliwe rozumienie sytuacji.

Scena przy śniadaniu zaproponowana w tym scenariuszu pochodzi z filmu w reżyserii Roberta Bentona „Sprawa Kramerów” z 1979 r. Jeżeli w momencie przeprowadzania scenariusza nie będzie on dostępny na platformie youtube, osoba prowadząca może znaleźć inny dostępny filmik, który będzie krótki i będzie obrazował scenę, w której co najmniej jedna z osób nie mentalizuje, i pozostaje przy swojej perspektywie.

## 8. Powrót do mentalizacji

**Czas:** 30 minut

**Cel:** podkreślenie ważności reperacji w mentalizacji.

### I krok

Osoba prowadząca zaprasza uczestników do pracy w trzyosobowych zespołach:

Proszę państwa, aby w zespołach jedna osoba wcieliła się w rolę bohatera (dziecka) z obejrzanego w poprzednim ćwiczeniu filmu, druga – w rolę dorosłego (wymyślonej osoby z rodziny dziecka), a trzecia – obserwatora. Bohater (dziecko) opowiada sytuację ze śniadania z ojcem, ze swojej perspektywy, a druga osoba w roli dorosłego ma za zadanie ją zmentalizować: domyślać się, zainteresować się tym, jak mogła się czuć w tej sytuacji. Uczestnik w roli dorosłego może próbować zaciekawić się tym, co mogło dziać się z dzieckiem, jak się mogło czuć, czego mogło potrzebować. Obserwator życzliwie przysłuchuje się rozmowie.

### Wskazówki dla osoby prowadzącej:

Osoba prowadząca może przypomnieć wypracowane wyrażenia mentalizacyjne z ćwiczenia 6. A w poprzednim ćwiczeniu pojawiały się hipotezy dotyczące tego, jak mogło czuć się dziecko przy śniadaniu z filmu, co może będzie pomocne w scenie.

### II krok

Po zakończonej pracy i odegraniu scenek osoba prowadząca zaprasza uczestników do podzielenia się na forum wrażeniami, zadając następujące pytania:

- Co było pomocne dla uczestnika w roli bohatera z filmu? Jakie wyrażenia, zachowanie osoby, z którą rozmawiała w ramach ćwiczenia? (Jest to pytanie, czy doświadczył mentalizacji).
- Co było wyzwaniem dla osoby dorosłej, mentalizującej?
- Jakie refleksje ma obserwator?

Pracę na forum można przeprowadzić, zbierając po kolei wypowiedzi uczestników: najpierw osoby grające bohatera filmu (dziecko), następnie dorosłego (mentalizującego), a na końcu obserwatora.

### Omówienie:

1. Osoba prowadząca sprawdza z uczestnikami, jak się czują po wyjściu z ról granych w scenkach – czy odczuwają potrzebę podzielenia się wrażeniami z ciała, emocjami, myślami?
2. Następnie osoba prowadząca podsumowuje ćwiczenie:

Mentalizowanie zakłada niewiedzę, ciekawość, ale również bardzo ważnym aspektem jest rozumienie nieporozumień i otwartość na uznawanie pomyłek, błędnych założeń. Bardzo ważnym i naprawczym doświadczeniem w każdej relacji, a przede wszystkim w relacji z dzieckiem, jest reperacja, czyli naprawianie. To moment, w którym można wrócić do sytuacji trudnej, w której zbyt trudne było zaopiekowanie się własnymi emocjami i rozumienie drugiej strony (czyli trudno było zmentalizować). Powrót, zaciekawienie się, o co właściwie mogło chodzić drugiej osobie, a także przeproszenie, mogą przywrócić relację na bezpieczne tory. W tym ćwiczeniu pojawia się forma rozmowy z osobą trzecią, nie z rodzicem z trudnej sytuacji, jednak w rzeczywistości mogłaby to być sytuacja, w której ojciec wraca do siebie i rozmawiają, co się wydarzyło, jak rozumieją swoje zachowanie. W przypadku relacji z dzieckiem to zawsze rodzic może (czy nawet powinien) wrócić, starać się naprawić sytuację.

## 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 lub emocją kończycie to spotkanie.

Na zakończenie spotkania warto powiedzieć rodzicom/opiekunom, 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:

## Załącznik nr 1



Źródło: [Here's Where You Can Watch Matilda \(Looper.com\)](#) [dostęp: 28.12.2023].

## Załącznik nr 2



Źródło: [Młody Sheldon \(2017\) \(IMDb.com\)](#) [dostęp: 28.12.2023]

# Załączniki/materiały poszkoleniowe

## Załącznik nr 3



Źródło: [Aktor z Kevina po 30 latach - zobacz jak wygląda dziś! \[FOTO\] - Obcas.pl](#) [dostęp: 28.12.2023]

## Załącznik nr 4

Mentalizacja nie jest nowym wyrażeniem, jednak w komunikacji z rodzicami (w poradnikach, wykładach, podcastach) zaczyna się pojawiać coraz częściej jako niezbędna umiejętność w kontaktach międzyludzkich, również w wychowywaniu dzieci. Jest to dokładne tłumaczenie języka angielskiego słowa *mentalization*, które zostało wprowadzone przez Petera Fonagy'ego i rozwijane razem z Anthonym Batemanem oraz bardzo dobrze zbadane na przestrzeni ostatnich dekad.

Mózg nie lubi nieokreślonego, szybko nadaje znaczenie, wybiera interpretację. To tak, jak w przypadku patrzenia na chmury, szybko wychwytyjemy kształty i nadajemy im znaczenie lub nazwy. Mamy również naturalną skłonność przypisywania intencji zachowaniom innych ludzi.

Często robimy założenia dotyczące innych na podstawie tego, jak sami się w danej chwili czujemy lub jakie doświadczenia mieliśmy z innymi w podobnych sytuacjach, ponieważ naturalną potrzebą człowieka jest posiadanie informacji i danych.

Umysł – przetwarzając informacje – korzysta ze skrótów, co niekiedy jest bardzo pomocne. Czasami jednak może oznaczać pominięcie istotnych szczegółów. Gdy naprawdę znajdujemy się w niebezpieczeństwie, potrzebujemy szybkiego podejmowania decyzji i myślenia: w prawo – w lewo, dobre – złe, czarne – białe. Nie ma czasu na pogłębione rozważania. Ta część mózgu, która odpowiada za szybkie osądy w sytuacji zagrożenia, wygląda u nas tak samo, jak u większości innych gatunków, a wiele z nich w niebezpieczeństwie reaguje odruchem ucieczki, walki lub znieruchomienia. W praktyce może to oznaczać, że kiedy wyskakuje na nas groźnie wyglądający pies, szczerząc kły, nie zastanawiamy się, jakiej jest rasy i czy faktycznie jest groźny czy nie, tylko skupiamy się na ochronie siebie. Są natomiast takie sytuacje, w których takie „skrótowe myślenie” (szczerzący pies i kły = niebezpieczeństwo), mogą oznaczać nieporozumienie w relacjach. Na przykład, kiedy małe dziecko zaczyna krzyczeć, uderzać nas, mózg będzie chciał zareagować „na skrót”, automatycznie, jak w poprzednim przykładzie. Natomiast do uruchomienia przednich płatów czołowych i mentalizacji człowiek będzie potrzebował więcej energii, aby rozłożyć tę sytuację na czynniki pierwsze i zyskać dobrą relację z dzieckiem. Jest to trudniejsze i bardziej czasochłonne,

# Załączniki/materiały poszkoleniowe

Co w takim razie oznacza mentalizowanie?

Mentalizować to chcieć się dowiedzieć. Nie chodzi jednak o to, by wiedzieć na pewno, czego doświadcza drugi człowiek albo jaki jest.

Baczna obserwacja i autentyczna chęć dowiedzenia się jest ważniejsza z punktu widzenia rozwoju dziecka niż stuprocentowa pewność – „bo znam swoje dziecko” i „wiem, dlaczego się tak zachowuje”.

Bardzo pomaga podtrzymywanie ciekawości, nawet w relacjach, które trwają długi czas.

Co jeszcze mieści się w umiejętności mentalizowania?

- Nadawanie znaczenia zachowaniom innych poprzez wyobrażanie sobie, co może się dzieć w ich głowach (na co skierowana jest uwaga, jakie pojawiają się uczucia, myśli, pragnienia, przekonania i intencje).
- Zauważanie własnych stanów psychicznych: uczuć, myśli, marzeń, tego, czego w danej chwili pragniemy.
- Nadawanie znaczenia naszym myślom, uczuciom i zachowaniom.
- Zauważanie jak to, co myślimy i czujemy wpływa na nasze zachowanie.
- Uznawanie, że na daną sytuację można patrzeć na wiele różnych sposobów.
- Otwieranie się na inne możliwości, zamiast przekonania, że zawsze mamy rację.
- Kwestionowanie swojego pierwszego wrażenia.
- Rozumienie, na czym polega nieporozumienie.
- Zainteresowanie się intencjami innych i ich sprawdzanie.

Należy pamiętać, że nasza zdolność rozważnego myślenia słabnie, gdy jesteśmy wzburzeni lub przestraszeni. Oznacza to, że kiedy jesteśmy zmęczeni albo bardzo zirytowani, może być trudno pozostać zainteresowanym i rozumieć przyczyny zachowania dziecka oraz jego potrzeby. Wtedy najczęściej w pierwszym odruchu mózg idzie na skróty i zostaje z interpretacją najbardziej dostępną i szybką, czyli „niegrzeczne, złośliwe dziecko”.

Dzieci potrzebują doświadczenia bycia mentalizowanym przez opiekuna/rodzica, czyli zastanawiania się przez niego nad zachowaniem dziecka, szukając jego przyczyn oraz będąc autentycznie zainteresowanym i ciekawym.

Mentalizowanie wymaga więc czasu i więcej energii. Jest to jednak droga do lepszego rozumienia siebie i innych.



## 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](http://www.fdds.pl/wplac)