



# Mire Gondolsz?

A nehéz helyzetek  
megértése és  
kezelése



**Szerző: Farkas Gyöngyi Karolina**

**Lektorálta: Hámory Zsófia**

**Kiadó: Symbo Alapítvány**

Készült a Slachta Margit Nemzeti  
Szociálpolitikai Intézet (NSZI) támogatásával  
a FOF2023 pályázat keretében

Budapest  
2024

[www.symbo.hu](http://www.symbo.hu)



## BEVEZETŐ

# Kedves Szülők és Pedagógusok, akik ezt a kiadványt épp a kezetekben tartjátok!

Biztosan szembesültetek már ti is azzal az érzéssel, amikor tehetetlennek érezzük magunkat a gyerekek viselkedése kapcsán. Ilyenkor gyakran nem értjük, mi zajlik a gyerekek fejében, és nem tudjuk, hogyan reagáljunk megfelelően. Minél nagyobb a probléma, annál nehezebb megtalálni a megfelelő megközelítést.

A mentalizáció, vagyis a másik ember gondolatainak és érzéseinek megértése, kulcsfontosságú abban, hogy felismerjük a gyerekek viselkedésének valódi okait. Ha megértjük, miért cselekszik úgy, ahogyan, könnyebben tudunk türelemmel és együttérzéssel reagálni. Néha hajlamosak lehetünk azt gondolni, hogy a gyerek egyszerűen nem akar valamit megtenni, miközben valójában más okok húzódnak meg a háttérben.

A mentalizáció segít abban, hogy együttműködésre építsünk, és ne személyes támadásnak érezzük a gyerek viselkedését. Amikor megpróbáljuk megérteni, mi zajlik a lelkében, képesek vagyunk jobban támogatni őt a nehéz érzelmek kezelésében.

**Maradjatok kíváncsiak, és ne felejtsetek, hogy bár soha nem tudhatjuk pontosan, mi zajlik egy másik ember fejében, a legfontosabb az, hogy próbáljunk megértéssel és nyitottsággal közelíteni hozzá.**

**Empátiával és megértéssel közelítve hozzájuk könnyebben azonosíthatjuk a szükségleteiket, és megteremthetjük az érzelmi biztonságot, amelyre szükségük van.**

Fontos, hogy felismerjük saját érzelmeinket és szükségleteinket is, hiszen ezek is befolyásolják, hogyan reagálunk a gyerekekre. Ez nem csak az ő megértésükről szól, hanem arról is, hogy figyeljünk magunkra és tudatosan kezeljük saját érzéseinket.

A mentalizáció nem mindig könnyű, különösen akkor, amikor intenzív érzelmekkel találkozunk. Az ilyen helyzetekben hajlamosak vagyunk elveszíteni a fókuszot, és nehezebben tudunk empátiával közelíteni a másikhoz. Éppen ezért fontos, hogy tudatosan próbáljunk nyitottak maradni a másik ember érzéseire és gondolataira.

Ez a könyv azért készült, hogy segítséget nyújtson a szülőknek és a szakembereknek abban, hogyan lehet hatékonyan mentalizálni és ezáltal jobban megérteni a gyerekeket. A cél az, hogy képesek legyünk rugalmasan és empátiával reagálni a gyerekek viselkedésére, így erősebb és biztonságosabb kötődést alakíthatunk ki velük. A kiadvány arra törekszik, hogy támogatást adjon a sikeres kapcsolatok építéséhez a gyerekekkel és fiatalokkal, miközben olyan információkat oszt meg, amelyek elősegítik a megértést, az elfogadást és az eredményes együttműködést.

Az elmúlt években egyre több lehetőség nyílt arra, hogy a gyerekekkel az érzelmekről, testérzetekről beszéljünk. Számptalan kiadvány jelent meg, melyek a gyerekek érzelmi tudatosságát támogatják. Bár már ősidők óta foglalkoztatja az emberiséget az érzelmek és a gondolatok hatása a viselkedésre, még mindig nagyon keveset tudunk a folyamatokról. Daniel Goleman 30 évvel ezelőtt írta meg bestseller könyvét az érzelmi intelligenciáról, ami kétségkívül közelebb hozta ezt a témát az emberekhez. Maga a fogalom Peter Salovey és John Mayer nevéhez kapcsolódik.

Ők az alábbi módon határozták meg az érzelmi intelligenciát (Goleman, 2020):

1. saját érzelmeink ismerete – akkor, amikor azt éppen átéljük
2. érzelmek szabályozása – önnyugtatás
3. saját magunk motiválása – az érzelmeink irányítása egy bizonyos cél érdekében
4. mások érzelmeinek felismerése
5. a kapcsolatok kezelése

Az érzelmek és a gondolatok hatással vannak egymásra, még a legracionálisabbnak tűnő döntéseket is befolyásolja az érzelem. Utóbbi biztosítja az energiát a cselekvéshez. Mozgósítják a belső erőforrásokat az üss vagy fuss reakcióhoz vagy éppen az önfeledt kapcsolódáshoz.

Mind különbözőek vagyunk, más-más hatások érnek, és különböző módon észleljük a világot. Érzelmeinket meghatározzák a körülmények, a korábbi tapasztalataink és gondolataink is.

Az önismeret segíthet abban, hogy minél hamarabb észrevegyük és tudatosítsuk érzelmi állapotunkat és az azzal kapcsolatos gondolatainkat. Fontos, hogy a tudatosítás nem egy ítélet (jó vagy rossz), csupán annak megfigyelése, hogyan érzünk épp. Ilyenkor valójában a saját érzelmi állapotunkról gondolkodunk.

Az, hogy másként észleljük a világot és nem ugyanúgy működünk, azt is magával hozza, hogy ugyanaz a tanulási módszer vagy támogatás nem mindenkinél hozza ugyanazt az eredményt. Gondoljunk csak arra, hogy nem ugyanaz a preferált észlelési csatornánk, más a tanulási stílusunk vagy a feldolgozási sebességünk.



Az emberek már ősidők óta érdeklődnek az iránt, hogy mi zajlik a másik fejében: milyen érzések és gondolatok formálják a viselkedésünket és a tetteinket. Ezt az érdeklődést az emberi természet megértésére való törekvés táplálja.

Már a legkorábbi civilizációk is próbálták megérteni, mi mozgatja az emberek cselekedeteit. Ekkor gyakran spirituális vagy vallásos válaszokat kerestek arra, hogy miért érznek és gondolkodnak úgy, ahogy. Ennek a kíváncsiságnak a részét képezték az ókori egyiptomiak és görögök hiedelmei az emberi lélekről, és a különböző bonyolult kapcsolatokról az istenekkel is.



Az ókori görög filozófusok, például Platón és Arisztotelész, sokat foglalkoztak az emberi gondolkodással, tudatossággal és érzelmekkel. Próbálták megérteni, hogy mi az, ami a lelki folyamatokat meghatározza, és hogyan kapcsolódnak az érzések a cselekedetekhez. Később a felvilágosodás gondolkodói – mint Descartes vagy Locke – is fontos kérdéseket tettek fel az emberi elme működésével kapcsolatban.

A 19. századtól kezdve a pszichológia mint tudományos diszciplína a tudat és az érzelmek megértésére összpontosít. Sigmund Freud például a tudattalan motivációk és vágyak feltárásával próbálta megmagyarázni az emberi viselkedést. A modern pszichológia, különösen a kognitív tudományok, azóta is folytatják az emberi gondolatok és érzelmek tudományos vizsgálatát.

Jelenleg úgy tartják, hogy az emberi gondolatok és érzelmek részben tudatos, részben tudattalan folyamatok eredményei. A tudatos gondolatok azok, amelyekről aktívan tudomásunk van, míg a tudattalan folyamatok olyanok, amelyek automatikusan, a tudatosságunk szintje alatt működnek. Ilyenek lehetnek az érzelmi reakciók vagy a szokások.

Az érzések és gondolatok gyakran kölcsönösen befolyásolják egymást. A kognitív pszichológia és a kognitív viselkedésterápia (CBT) arra épít, hogy az érzelmek és a gondolatok szoros kapcsolatban állnak, és az egyik megváltoztatása befolyásolhatja a másikat. Például, ha valaki megváltoztatja a negatív gondolkodási mintáit, az javíthatja a hangulatát is.

Az érzelmeket és gondolatokat nemcsak biológiai tényezők alakítják, hanem a társadalmi és kulturális környezet is jelentős szerepet játszik. A társadalomtudományok és a kultúranropológia szerint az érzelmek kifejezése és megértése nagyban függ attól, milyen kultúrában és kontextusban élünk. Kicsi korunktól kezdve tanuljuk a környezetünkből, hogy mely érzelmek kifejezése elfogadott és milyen módon fejezhetjük ki azokat.

Az érzelmek evolúciós szempontból is fontosak, mivel jelző funkcióval rendelkeznek, amelyek elősegítik a túlélést és az alkalmazkodást. A félelem például segít elkerülni a veszélyeket, míg az öröm és elégedettség támogatja a szociális kapcsolatok kiépítését és fenntartását.

A gondolatok olyan kognitív folyamatok, amelyek során az agy információkat dolgoz fel, döntéseket hoz és problémákat old meg. A mai kognitív tudomány szerint a gondolkodás az agyban zajló összetett hálózati működés eredménye, amely lehetővé teszi számunkra, hogy a világot megértsük és reagáljunk rá.



## Érzéseink és gondolataink elválaszthatatlanul összekapcsolódnak, és közösen alakítják viselkedésünket.

Ugyanígy, a viselkedésünk és az életünkben bekövetkező események is hatással vannak érzéseinkre és gondolatainkra. Azonban nem minden pillanatban vagyunk tudatában ezeknek az érzéseknek és gondolatoknak, és gyakran nem ismerjük fel, mi váltotta ki a reakciónkat. A kognitív viselkedésterápia pontosan ezt célozza meg: a gondolkodásunkon keresztül igyekszik változást hozni az érzéseinkben és viselkedésünkben. A legfontosabb lépés minden esetben a tudatosítás, vagyis az, hogy időben felismerjük érzéseinket és a hozzájuk kapcsolódó gondolatokat, majd megértjük azok kiváltó okait. Ez a folyamat nemcsak az érzelmek intenzitását csökkenti, hanem segít abban is, hogy más helyzetekben előre elkerüljük a nem kívánt reakciókat.

Felnőtként, legyen szó szülőről vagy szakemberről, elengedhetetlen az érzelmi tudatosság a gyerekekkel való kapcsolódásban. Egyrészt, mert ezzel mintát mutatunk nekik, másrészt pedig, mert ez a tudás nemcsak kisgyerekkorban, hanem később is átadható. Bár a kiadvány egy része a csecsemő- és kisgyerekkorra összpontosít, a benne szereplő stratégiák idősebb gyerekeknél is ugyanolyan hatékonyan alkalmazhatók. Csecsemőkorban a szülők gyakran ösztönösen cselekszenek, míg nagyobb gyerekeknél már tudatosan kell ezeket a lépéseket megtenni. Az eredmény azonban mindkét esetben ugyanaz: megértést, elfogadást és biztonságot élnek meg, amelyben tanulni tudnak. A folyamat során a gyerekek megtanulják szabályozni érzelmeiket, és jobban megérteni mások gondolatait és érzéseit, vagyis mentalizálni.



## Néhány példa az érzelmekre:

Boldogság	Szomorúság	Düh
Félelem	Izgatottság	Hála
Megkönnyebbülés	Csalódottság	Zavarodottság
Büszkeség	Aggodalom	Elégedettség
Bizonytalanság	Meglepettség	Ijedtség
Harag	Érdeklődés	Sajnálát
Szenvedély	Elkeseredettség	Megvetés
Öröm	Kétségbeesés	Szégyenkezés
Kimerültség	Szorongás	Rémület
Undor	Kíváncsiság	Szégyen

Az érzelmek értékes információkat hordoznak, ezért különösen fontos szerepük van. Ahhoz, hogy kifejezhessük az érzelmeinket, elengedhetetlen, hogy felismerjük és megfelelően szabályozzuk őket. A helyzetet bonyolítja, hogy az alapérzelmek mellett gyakran másodlagos érzelmek is megjelennek. Például a düh mögött ott húzódhat a szomorúság, csalódottság vagy megbántottság, sőt, akár a szégyen is.

### Alexitímia

Alexitímia esetében nehézségbe ütközik a saját érzelmek felismerése és kifejezése, így az azokról való gondolkodás is. Az alexitímiás embereknek is vannak érzelmeik, csak nem tudják [mindig] azonosítani, hogy éppen mi az, vagy miért alakult ki. Ők azok, akik nehezen tudnak különbséget tenni az érzelmek között, illetve azok körülírása vagy megnevezése sem megy könnyen. Hiába tudják felismerni és akár meg is nevezni a testérzeteiket, azokhoz nem tudják az érzelmi állapotot [az adott szót] hozzárendelni.

Az érzelmek kifejezése segít abban, hogy megértsük mások érzelmi állapotát, és ezáltal kapcsolatot teremtsünk velük. A mimika, a gesztusok, a hangerő, a hanglejtés és a térköz szabályozása mind-mind abban segítenek, hogy előre jelezzük mások érzelmi állapotát, így megfelelően tudjunk kapcsolatot kezdeményezni. Ehhez elengedhetetlen, hogy észrevegyük ezeket a jeleket és pontosan azonosítsuk az aktuális érzelmet. Mindez csak akkor lehetséges, ha figyelmünk a másik emberre irányul. Az érzelmek felismeréséhez fontos tudni, hogy mely jelek milyen érzelmekhez kapcsolódnak, miközben a saját érzelmi állapotunk tudatosítása is alapvető része ennek a folyamatnak.

## Első lépésként fontos, hogy felismerjük azokat az érzelmeket, amelyeket éppen átélünk.

Az érzelmek intenzitása különböző lehet: néha erőteljesen érzékeljük őket, míg máskor szinte észrevétlenül jelennek meg bennünk.

A következő lépés az aktuális érzélem megértése. Ehhez szükséges, hogy átgondoljuk és reflektáljunk arra, mi váltotta ki bennünk ezt az érzést. Ez a folyamat lehet könnyebb vagy nehezebb, attól függően, hogy mennyire összetett az adott érzélem és a helyzet, amelyben megjelent.

Az érzelmi intelligencia része, hogy képesek legyünk megnevezni az átélt érzelmeket. Néha könnyű szavakba önteni, mit érzünk, máskor viszont nehezebb kifejezni magunkat. Ennek oka lehet, hogy kezdetben vegyes érzelmeket élünk át, amelyek idővel tisztulnak le, vagy az is, hogy az érzelmek kifejezésére szolgáló szókincsünk nem elég gazdag. Mégis fontos, hogy megpróbáljuk szavakba önteni érzéseinket, mert így mások könnyebben tudnak kapcsolódni hozzánk, ami elősegíti az empátiát és a megfelelő támogatást.

Mindeközben az érzelmeinket nem csak szavakkal fejezzük ki. Vannak, akik nem szívesen mutatják ki az érzelmeiket, például a munkahelyi elvárások vagy kulturális normák miatt. Pedig az érzelmek kifejezése és az ezekről való kommunikáció bizonyítottan jótékony hatással van a mentális és fizikai egészségünkre.

Az érzelmek, szükségletek, célok, okok és gondolatok mind olyan mentális folyamatok, amelyek meghatározzák viselkedésünket.

Ha képesek vagyunk előre megjósolni, hogyan érzi magát a másik ember – például mert valamilyen módon kifejezte azt –, közelebb kerülünk ahhoz, hogy megértsük, mi járhat a fejében. Ilyenkor feltételezhetjük, milyen vágyai, céljai vagy véleményei lehetnek, és mit szeretne tenni. Ezt a folyamatot hívjuk mentalizációnak.

Vannak helyzetek, amikor tudatosan mentalizálunk, és van, amikor ez magától értetődően, különösebb erőfeszítés nélkül történik. Bármelyik módot alkalmazzuk, ez a képesség segít abban, hogy jobban megértsük a körülöttünk lévő világot, és hatékonyan kapcsolatba lépjünk másokkal, illetve fenntartsuk ezeket a kapcsolatokat. Az érzelmek mentalizációja különösen összetett folyamat, hiszen saját érzéseinket is meg kell értenünk ahhoz, hogy a másokkal való kapcsolódásunk sikeres legyen.

### A mentalizáció egy olyan emberi képesség, amely során saját és mások mentális állapotain gondolkozunk

Ez azért fontos, hogy megértsük, mi motiválja mások cselekedeteit, és hogyan kapcsolódnak ezek az érzéseikhez, gondolataikhoz, vágyaikhoz és hiedelmeikhez. Ezáltal jobban értelmezhetjük viselkedésüket, és megfelelően reagálhatunk rájuk.

Bár pontosan nem tudhatjuk, mi zajlik a másik ember fejében, próbálkozhatunk ennek kitalálásával. Ebben természetesen benne van a tévedés lehetősége is, így előfordulhat, hogy félreértjük mások gondolatait, érzéseit vagy szándékait. Ahhoz, hogy minél pontosabban olvassuk a másik ember mentális állapotát, fontos, hogy nyitott kíváncsisággal figyeljük őt. Ugyanakkor nem mindig könnyű mentalizálni, különösen akkor, amikor erős érzelmek vagy stressz hatása alatt állunk. Ilyenkor könnyen előfordulhat, hogy nem vesszük figyelembe sem a saját, sem a másik ember mentális folyamatait.

## A mentalizáció négy fő dimenzióra osztható (Bateman és Fonagy, 2012):

1. Automatikus/implicit vagy kontrollált/explicit
2. Önmagunk/mások
3. Kognitív/érzelmi
4. Belső fókuszú/külső fókuszú

### Automatikus/implicit vagy kontrollált/explicit

A napi interakcióinkban többnyire az automatikus mentalizáció érvényesül, amikor természetes módon megértjük egymást. Ez a reflexív, ösztönös és szándékolatlan formája a mentalizációnak. Gyakran intuíciónak is nevezik. Azonban, amikor egy helyzet bonyolódik, vagy nem értjük a másik viselkedését, átváltunk a kontrollált mentalizációra, amely tudatosabb és mélyebb reflektálást igényel. Például ilyen kérdéseket teszünk fel: "Miért csinálta ezt?" vagy "Hogy tehettem ilyet?"

### Önmagunk/mások

A második dimenzió önmagunk és mások szándékainak tükrözése és megértése, illetve az ezekre való képességet foglalja magában. Azért tudunk másokat mentalizálni, mert az elménk hasonló módon működik. Az, hogy mennyire vagyunk képesek másokat megérteni, nagymértékben függ attól, mennyire tudunk reflektálni saját magunkra.

### Kognitív/érzelmi

A harmadik dimenzióban, amely a kognitív és érzelmi oldal egyensúlyát jelenti, fontos, hogy a gondolatok és egyéb kognitív mentális állapotok egyensúlyban legyenek az érzésekkel, vágyakkal és érzelmi mentális állapotokkal. Az intenzív érzelmek megjelenésekor a mentális állapotunkra való reflektálás szinte lehetetlen, különösen stresszhelyzetben, amikor gyakran pontatlan megfigyeléseket teszünk és téves következtetésekre jutunk. Azoknál, akik korai életük során stressznek vagy traumának voltak kitéve, az automatikus „üss vagy fuss” reakció küszöbértéke alacsonyabb. A kognitív mentalizáció során felismerjük, megnevezzük és átgondoljuk saját vagy mások mentális állapotait, míg az affektív mentalizáció az érzelmek megértésére összpontosít, ami az empátia alapját képezi.

### Belső fókuszú/külső fókuszú

Az utolsó dimenzió, a belső és külső fókuszú mentalizáció akkor van egyensúlyban, amikor valaki képes saját és mások mentális állapotait összhangba hozni fizikai és vizuális jelekkel. A mentalizációban segítenek a külső jelek, mint a mimika, gesztusok, valamint a belső mentális állapotok, amelyeket a másikról tudunk. Fontos azonban, hogy tisztában legyünk a saját belső és külső állapotainkkal is. Ha csak a külső jelekre támaszkodunk, az félrevezető lehet, és nagyfokú bizonytalansághoz vezethet, hiszen nem minden, a másik által adott jel szól nekünk vagy a helyzetnek.

A mentalizáció egyik kulcseleme a figyelem, azaz mások és a saját mentális állapotunk megfigyelése. Ez tudatosságot és erőfeszítést igényel. Amikor nem sikerül mentalizálnunk, vagyis amikor hibásan érzékeljük a másik mentális állapotát, az gyakran azért van, mert ösztönösen azt feltételezzük, hogy mindenki más is ugyanúgy látja a helyzetet, mint mi, és ugyanazokkal az információkkal rendelkezik, mint mi.



# A szülői mentalizáció szerepe a gyerekek fejlődésében

## Amikor a gyerekek úgy érzik, hogy megértik őket, lehetőséget kapnak arra, hogy megtanuljanak mentalizálni.

Ezt a képességet úgy sajátítják el, hogy a velük való interakciók során megtapasztalják a mentalizációt. Az első lépés ehhez az, hogy mi, felnőttek először magunkkal mentalizáljunk és szabályozzuk saját érzelmeinket.

Ez azt jelenti, hogy végiggondoljuk: Mi történik most bennem? Mit érzek, és mi az oka ennek? Mit érezhet a másik, és mi állhat a viselkedése mögött? Miért reagálok így, és miért viselkedhet a másik így? Fontos, hogy kíváncsiak és érdeklődők maradjunk. Bár sosem tudhatjuk pontosan, mi zajlik a másik ember elméjében, minél gyakrabban próbáljuk megérteni őt, annál könnyebbé és gyorsabbá válik ez a folyamat. Ne feledjük, az agy képlékeny, és a neuroplaszticitás segít abban, hogy egyre rutinosabbá váljunk a mentalizációban.

Még így is előfordulhatnak hibák. Amikor elveszítjük a fókuszot, és nem tudunk kapcsolódni sajátérzelmeinkhez és másokéhoz, bekövetkezhet a mentalizációs hiba.

**Szülőként és pedagógusként elengedhetetlen, hogy tisztában legyünk saját érzelmeinkkel és elvárásainkkal, valamint megértsük, mi zajlik a gyerekek fejében.**

Ez segít abban, hogy jobban reagáljunk az ő szükségleteikre és hatékonyan támogassuk a fejlődésüket. A mai összetett társadalmi világban, amelyben a gyerekek élnek, a mentalizáció képessége kulcsfontosságú ahhoz, hogy rugalmas és jól működő felnőttekké váljanak.

Ez jellemzően akkor fordul elő, amikor heves és nehéz érzéseket élünk át, vagy ha fenyegetve érezzük magunkat. Ilyenkor, amikor már saját érzelmeinkkel sem vagyunk kapcsolatban, nem tudunk mások érzelmeire és gondolataira fókuszálni. A gyerekek különösen gyakran élnek át ilyen élményeket a tanulás során, ezért fontos, hogy megértéssel forduljunk feléjük, és mintát adjunk nekik azzal, hogy próbáljuk megérteni, mi zajlik bennük, min mennek keresztül.

Felnőtként a tudatosság segíthet elkerülni a mentalizációs hibákat. Amikor elragadnak bennünket az érzelmek, nagy a valószínűsége annak, hogy rosszul ítéljük meg a helyzetet. Ilyenkor hasznos, ha hátralépünk és először saját érzelmeinket szabályozzuk. Minél intenzívebben éljük át a nehéz érzéseket, annál rugalmatlanabbá válunk. A rugalmatlan emberekhez viszont rugalmasság kell, mert csak így juthatunk megoldásra. Amikor elborít minket a düh vagy a szorongás, nehezen tudjuk elképzelni, mi is lehet a másik fejében. Ilyenkor beszűkül a gondolkodásunk, hiszen az agyunk túlélő üzemmódba kapcsol.

## Felnőttként a tudatosság segíthet elkerülni a mentalizációs hibákat.

Korábban ezt a folyamatot a hármasszög elmélettel (MacLean) magyarázták, bár ma már ez az elmélet megdőlni látszik. Az viszont biztos, hogy amikor fenyegetést érzünk – legyen az valós vagy vélt –, az „üss vagy fuss” (vagy lefagy) reakció lép érvénybe. Ez a folyamat mind a gyerekekben, mind pedig a felnőttekben (szülőknél, pedagógusokban) lezajlik. Ilyenkor a túlélés és a biztonság az elsődleges, és az agy nem biztosít energiát a gondolkodásra vagy mérlegelésre. A tudatosság és a mentalizáció ilyen helyzetekben kevésbé jelenik meg, és gyakran reflexből cselekszünk, reagálunk.

Az érzelemszabályozást már csecsemőkorban elkezdjük elsajátítani, és ebben a folyamatban kulcsszerepet játszanak a szülők reakciói és interakciói. Amikor a csecsemő érzelmi állapotba kerül, a szülő figyelmet fordít arra, hogy megértse, mi zajlik a gyerekekben, és összekapcsolja ezt a helyzetet egy külső tényezővel, így megértve az érzelem forrását. Például, ha a csecsemő sírni kezd, a szülő felismeri, hogy az éhség lehet az ok, és ennek megfelelően reagál, miközben szavakkal is megnyugtatja a gyereket („Oh, megéhezted? Üres a pocakod? Mindjárt jobban leszel”). Ezzel a szülő segít megérteni, mi történik benne.

Ez a folyamat több, mint egyszerű tükrözés; ezt jelölt tükrözésnek nevezzük. Ilyenkor a szülő nemcsak visszaadja a gyerek érzelmi állapotát, hanem azt is kommunikálja, hogy megértette és képes kezelni azt. A szülő arckifejezése és hangja igazodik a gyerek érzelmeihez, így a gyerek könnyebben azonosítja saját érzéseit. Ez a jelölt tükrözés biztonságérzetet nyújt, mert azt sugallja, hogy a szülő képes megküzdeni az intenzív érzelmekkel, és támogatni tudja őt ezek kezelésében.

### **A szülő ilyenkor átéli és feldolgozza a gyerek érzelmeit, majd ezt átalakítva adja vissza neki.**

Ez megjelenhet például az arckifejezésekben vagy a gügyögő beszédben. A jelölt tükrözés általában automatikusan történik, de néha tudatos odafigyelést igényel. A folyamat során a szülő segít a gyerekek megnyugodni, és közben megtanítja neki, mi zajlik benne és a szülőben.

Fontos, hogy a szülő ne reagáljon dühvel vagy szorongással, mert ezek felerősíthetik a gyerek nehéz érzéseit, és akadályozhatják a biztonságos kötődés kialakulását. Ehhez elengedhetetlen a szülő tudatossága: Hogyan érzem magam? Miért érzem így magam? Mi jár most a fejemben? A cél az, hogy képesek legyünk reflektálni az aktuális érzéseinkre és gondolatainkra, így szabályozva az érzelmeiket és azok intenzitását. Ilyenkor gyakorlatilag önmentalizáció történik, amely idővel egyre gyorsabbá és automatikusabbá válik.

Az aktuális érzelmi állapotunkat számos tényező befolyásolhatja, köztük a korábbi tapasztalatok és élmények is. Például, amikor azon kapjuk magunkat, hogy a szüleink régi mondatait mondjuk ki, vagy amikor egy régi hiedelem vagy megjegyzés hirtelen erős érzelmi reakciót vált ki bennünk, amelyet nem mindig tudunk azonnal azonosítani. Bár nem lehet mindenre egyszerre figyelni, a tudatosítással egyre többször felismerhetjük, mi okozta a váratlan vagy indokolatlannak tűnő reakciónkat.



## A gyerekek támogatásának lehetőségei

A gyerekek számára a biztonságérzet megteremtése alapvető fontosságú, mind fizikai, mind pszichológiai értelemben. Hagelquist és Rasmussen ezt egy biztonságos kikötőhöz hasonlítja: „Amikor egy gyermek biztonságosan kötődik egy másik személyhez, ez a személy biztonságos bázisként működik, ahonnan a gyermek felfedezheti a környezetét. A gyermeknek van egy biztonságos kikötője, ahova visszatérhet gondoskodásért és megértésért.” A megbízható és biztonságot nyújtó személy jelenléte különösen fontos a nehéz helyzetek és érzelmek átélésekor, hiszen támogatja a biztonságos kötődést és a tanulást. Hagelquist (2017) szerint egy ilyen személy nyitott, ítélkezésmentes, kiegyensúlyozott, empátikus, kíváncsi és türelmes – ezek a tulajdonságok alapvetők a gyerekek biztonságérzetének megteremtéséhez.

Ugyanezek a szempontok érvényesek akkor is, ha önmagunkról van szó. Fontos, hogy képesek legyünk reflektálni saját viselkedésünkre, és ugyanolyan nyitott, kiegyensúlyozott, empátikus, kíváncsi és türelmes hozzáállással forduljunk saját magunk felé is.

Ahhoz, hogy a gyerekek tanulni tudjanak, bízniuk kell abban a felnőttben, akitől tanulni szeretnének. Mindannyian egyfajta ősbizalommal születünk, amit episztemikus bizalomnak nevezünk. Ez a bizalom alapja annak a hitnek, hogy a szüleink a legjobbat akarják nekünk. Azonban ez a bizalom törékeny, és ha a gyerek azt tapasztalja, hogy a szülei nem rendelkeznek ezzel a tudással – például ha a szülő büntet, amikor inkább segítenie kellene az érzelmek szabályozásában, vagy ha a szülő jobban aggódik, fél vagy dühöng, mint a gyerek –, akkor ez a bizalom meginoghat. Az érzelmi stabilitás és a megfelelő érzelmszabályozás elengedhetetlen ahhoz, hogy a gyerekek biztonságban érezzék magukat a kapcsolatban, ami által létrejöhet a tanulás. Az episztemikus bizalmat gyakran a tanulás kapujaként is emlegetik.

Dr. Dan Siegel nevéhez fűződik a toleranciaablak kifejezés, amely egyre ismertebb a köznyelvben is. Minden embernek van egy tűréshatára, amelyen belül képes a stresszt és a testi-lelki megterhelést kezelni.

A toleranciaablakon belül tudunk figyelni, tanulni és mentalizálni. Azonban amikor intenzív érzéseket élünk át, mint például szorongás, düh vagy félelem, vagy erős ingerek érnek bennünket, mint például fájdalom vagy túlzott fény, kilépünk ebből az ablakból. Mindenkinek más a toleranciaablaka, amelyet a személyiség, a temperamentum és a korábbi élmények befolyásolnak. Külső tényezők, mint a stressz, az éhség vagy a fáradtság is hatással lehetnek rá. Ha a gyerek toleranciaablakán kívül van, szinte biztos, hogy a tanításunk nem ér cél, és nem fogja tudni megérteni a mi nézőpontunkat. Ha az energiaszintje túl magas vagy túl alacsony, az ablak valószínűleg zárva van. A gyerekek (és a felnőttek) toleranciaablaka növelhető és alakítható. Felnőttként a mi feladatunk megtalálni a megfelelő pillanatot, azaz a belépési pontot ehhez az ablakhoz. Néha egy alvás vagy egy étkezés is elég lehet az ablak nyitásához, máskor több időre és különböző módszerekre van szükség. Közös játék vagy tevékenység közben például könnyebben megtalálhatjuk ezt a belépési pontot, a szerepjátékok pedig kiváló lehetőséget nyújtanak arra, hogy nehezebb kérdésekről beszéljünk. Amikor a gyerekek toleranciaablaka zárva van, amikor intenzív és nehéz érzéseket élnek át, nehezebb a kapcsolódás. Érzelmi állapotaink hatnak egymásra, és amikor mi, felnőttek is erős érzelmek hatása alatt állunk, nehezebbé válik a mentalizáció, így a kapcsolódás is akadályokba ütközhet.



# Ahogy ezt a hétköznapiakban segíthetjük

## 1. Keretek meghatározása és rugalmasság

Fontos, hogy a gyerekek számára világos kereteket adjunk, de ezeket rugalmasan kezeljük. A túl merev szabályok frusztrációhoz vezethetnek, mert a gyerekek úgy érezhetik, hogy nincs befolyásuk az életükre, és ezért megpróbálják tágítani ezeket a kereteket. Ugyanakkor a biztonságérzet szempontjából elengedhetetlenek a keretek, mivel kiszámíthatóságot nyújtanak. A legfontosabb az egyensúly megtalálása a keretek és a rugalmasság között, ami időről időre változhat. A fix keretek közötti rugalmasság felszabadító hatással lehet a gyerekekre.

## 2. Érzelmi tudatosság fejlesztése

Ismerkedjete meg a különböző érzelmekkel és azok testi jeleivel. Kössetek össze érzelmeket korábbi élményekkel, és beszéljetek arról, hogy ezek hogyan jelennek meg különböző helyzetekben. Nézegessetek közösen fényképeket, mesekönyveket, filmeket, és beszéljetek meg, milyen érzelmeket élnek át a szereplők. Mesélj a saját érzéseidről, gondolataidról és cselekedeteidről is. Írhattok közösen meséket vagy történeteket, vagy használjatok sztorikocka. Hallgassatok olyan zenéket, amelyek különböző érzelmeket és hangulatokat fejeznek ki, és beszéljetek meg, milyen érzéseket keltenek bennetek.

## 3. Érzelemszabályozás gyakorlása

Próbáljátok ki a relaxációs technikákat, különböző légzőgyakorlatokat és olyan tevékenységeket, amelyek segítenek a feszültség csökkentésében. Mutass példát a gyerekeknek, mert a jó példa követendő lehet számukra. Játshattok mindfulness gyakorlatokat is, amelyek segítenek a jelenben maradni és a feszültség csökkentésében.

## 4. Figyelemelterelés és pozitív viselkedés

Tereld el a gyerek figyelmét valami mással, ami kizökkentheti őt a negatív érzésekből. Ha a fókusz valami másra tereled, könnyebben tud kapcsolódni. „Vágjunk vicces fejeket, amíg felöltözöl!” „Soroljunk fel dínófajtákat, míg fürdesz!”

Figyelj fel és reflektálj a spontán pozitív viselkedésre, mert a spontán megerősítés nagy hatással lehet a gyerekekre. Használj humort elterelésként, és legyél játékos: „Ki ér oda előbb?” vagy „Ki tudja gyorsabban felvenni a cipőjét?”

## 5. Példamutatás és döntési lehetőségek biztosítása

Mutass példát, amelyet a gyerek a tükörneuronok révén leutánozhat. Nehéz helyzetben vegyél mély lélegzeteket, majd lassan fújd ki a levegőt, és várd meg, hátha a gyerek is csatlakozik. Fontos, hogy ne legyen elvárás felé, hogy ő is ugyanígy cselekedjen. Add meg neki a döntési lehetőséget, például mondhatod: „Most bemegyek a hálóba, mert szükségem van egy kis időre, hogy megnyugodjak.” Vagy kezdj el összepakolni, ha szeretnéd, hogy rendet tegyen.

Adj választási lehetőséget, amikor csak lehetséges. A választás autonómiát jelent és megélheti a gyerek az egyenrangúságot és az elismerést. „A szobádban írod meg a leckét vagy az étkezősasztalnál?” „Lehült az idő. A piros vagy a kék pulóveredet veszed ma fel?”

## 6. Kommunikáció és hangszín használata

Használd a hangodat és a hangtónusodat. A halkabb, lágyabb hang nyugtató hatással van másokra. Ha úgy érzed, hogy a helyzet kezd eszkalálódni, a kiabálás helyett próbáld meg halkabban beszélni.

Használhatsz közvetett kommunikációt azzal, hogy nem közvetlenül a gyereknek, hanem másnak címez a kérést/közlést. Kommunikálhatsz post-it üzenetekkel vagy csekklistával is.

## 7. Hibázás elfogadása

Engedd meg magadnak a hibázást, és ismerd be nyíltan. Például: „Jajj, milyen ügyetlen vagyok, kiborítottam a lisztet!” Ez segíti a gyereket abban, hogy lássa, a hibák természetesek és kezelhetők. Kérj tőle segítséget annak érdekében, hogy bevond! „Tudnál abban segíteni, hogy...?”

## 8. Fizikai helyzet és szemkontaktus kezelése

Legyél szemmagasságban vagy alacsonyabban a gyerekekkel, hogy csökkentsd a fenyegetettség érzését. Ha szükséges, kerüld a szemkontaktust, hogy ne alakuljon ki konfrontáció.

## 9. Saját érzelmi szabályozás

Először saját magadat nyugtasd meg, hasonlóan ahhoz, ahogy a repülőgépen először a felnőttek veszik fel az oxigénmaszkot, hogy utána segíthessenek a gyerekeknek. Ha te nyugodtabb vagy, nagyobb eséllyel tudod támogatni a gyereket az érzelmszabályozásban.

## 10. Érzelmek megértése és támogatása

Mutasd meg a gyerekeknek, hogy megérted az érzéseit: „Megértem, hogy dühös vagy, amiért ilyen korán haza kell mennünk.” Bátorítsd őt a nehéz feladatok elvégzésében: „Tudom, hogy hosszúnak tűnik egy egész oldalas fogalmazást írni, de bízom benned, hogy meg tudod csinálni, ha megpróbálsz.”

## 11. Kérdezés és feladatok kezelése

Egyszerre csak egy dolgot kérj tőle, hogy ne terheld túl.

Beszéd helyett kérdezz! Például: „Miért nem tudod megírni a leckédet?” „Mire gondoltál?” „Tudnál erről még mesélni?” „Nem pontosan értem.” Ne feledd, az őszinte kíváncsiság elengedhetetlen, ahogy a nyitottság is, amivel a kapott válaszokat kezeled.

## 12. Közös tervezés

Vond be a gyereket a tervezésbe. Készítsetek közösen hetitervet vagy akcióttervet, és beszéljétek át, mi fog történni a hétvégén, és ő mit szeretne. A közös tervezés segít elkötelezettebbé tenni a gyereket a megállapodások betartásában.

## 13. Proaktivitás és előre tervezés

Legyél proaktív, és hozzatok közös döntéseket, egyezségeket, amikor mindenki nyugodt. Használjátok a Dr Ross Greene-féle B tervet, hogy előre kiküszöböljétek a problémákat.

# A rugalmas gondolkodás és a reziliencia támogatása

## 1. Hétköznapi helyzetek elemzése

Amikor mesekönyvet, filmet, rajzfilmet nézünk, vagy a való életben figyelünk meg embereket, helyzeteket, beszéljük meg, milyen problémákkal szembesülnek, és ötletelünk, hogyan reagálhatnának vagy milyen más mód lehetne még a megoldásra.

## 2. A tanulás támogatása

Teremtsünk olyan tanulási helyzeteket, ahol nincs egyetlen helyes válasz vagy egyetlen mód a dolgok elvégzésére. Ez segíti a gyereket abban, hogy rugalmasabbá váljon és megtanuljon alkalmazkodni a változó körülményekhez.

## 3. Problémamegoldás gyakorlása

Készítsünk problémamegoldó folyamatsort, amely lehetőséget ad a probléma meghatározására, a lehetséges megoldásokra, előnyökre és hátrányokra, az eredmény értékelésére. Mutassunk példát, hogyan gondoljon végig egy problémát és a megoldását.

## 4. Tartsunk szünetet a gondolkodáshoz

Adjunk időt a gyerekeknek, hogy átgondolják a helyzeteket, mielőtt válaszolnának. Ne akarjuk mindig megmondani nekik, hogy pontosan mikor mit tegyenek. Engedjük, hogy önállóan gondolkodjanak.

## 5. Új megoldások keresése

Bátorítsuk a gyereket, hogy találjon ki különböző módokat ugyanazon feladat elvégzésére vagy tárgyak használatára. Például: hányféleképpen lehet használni egy vonalzót, könyvet vagy széket. („Mire használhatjuk még?”)

## 6. Reflektáljunk a döntéseinkre

Számos helyzetben automatikusan ugyanúgy reagálunk. Szánjunk időt arra, hogy lebontsuk ezeket a döntéseket, megvizsgáljuk a lehetőségeket, és megvitassuk az előnyöket és hátrányokat. Próbáljunk ki különböző megoldásokat, és értékeljük, melyik volt a legjobb.

## 7. Gondolkodjunk hangosan

Mutassuk be a saját gondolkodási folyamatunkat hangosan, hogy a gyerek hallhassa, hogyan gondolunk végig egy helyzetet. Ez segít nekik megtanulni, hogyan álljanak meg, gondolkodjanak, majd cselekedjenek impulzív reakciók helyett.





## Mentalizáció alapú megközelítések a nevelésben

### A reflektív nevelés – Alistair Cooper és Sheila Redfern

A reflektív működés azt jelenti, hogy a szülő képes megérteni gyereke gondolatait, érzéseit, vágyait, és felismeri, hogy ezek eltérhetnek a sajátjaitól. Emellett a szülő tudatosan reflektál ezekre az érzésekre és gondolatokra. Ezt a koncepciót Peter Fónagy vezette be, míg a reflektív nevelés modellje Cooper és Redfern nevéhez köthető.

A reflektív szülők felismerik, hogy a gyerekek viselkedése mögött érzelmek és gondolatok húzódnak meg. Ha a szülő képes ezeket megérteni és ezekhez kapcsolódni a viselkedés helyett, az jelentősen segíti a megértést és erősíti a kötődést. Emellett fontos, hogy a reflektív szülő nemcsak gyereke érzéseit és gondolatait ismeri, hanem tisztában van a saját érzelmeivel is, hiszen ezek befolyásolják az események alakulását.

A reflektív nevelés szorosan kapcsolódik a kötődélméletekhez, mivel a biztonságos kötődés biztosítja a csecsemő számára azt a stabil alapot, amely lehetővé teszi a világ felfedezését és a biztonságos háttérhez való visszatérést. Ez a fajta kötődés később segít a gyerekeknek az érzelmek szabályozásának megtanulásában.

Azok a szülők, akik következetesen reagálnak gyerekük igényeire, biztonságos kötődést alakítanak ki, ami hozzájárul ahhoz, hogy a gyerek megtanulja, hogyan támaszkodhat mások segítségére nehéz helyzetekben.

Egy másik fontos aspektus, hogy a szülő tisztában legyen saját érzelmi állapotával és gondolataival. Ez azért lényeges, mert a saját érzéseink hatással vannak a gyerekek érzéseire és a közöttünk lévő interakciókra. Ha értelmezzük és reflektálunk a saját érzéseinkre, ahelyett, hogy ösztönösen reagálnánk rájuk, könnyebben tudjuk szabályozni ezeket az érzelmeket.



## **Cooper és Redfern a reflektív nevelést szülői „APP”-ként írja le, amely három fő lépésből áll: figyelem (Attention), perspektíva-váltás (Perspective Taking) és empátia (Providing Empathy)**

### **Figyelem**

Az első lépés a figyelem, amely kíváncsisággal párosul. Ez az érdeklődés segít abban, hogy megértsük, a gyerek miért viselkedik úgy, ahogy. Ilyenkor a „mit csinál” kevésbé fontos, mint az, hogy megértsük a viselkedés mögött rejlő okokat. Ez a hozzáállás nyitottságot igényel, amely ítéletmentes és prekonceptiók nélküli, csupán a megértés vágyával.

### **Perspektíva-váltás**

Ha sikerült megérteni a gyerek viselkedésének okait, közelebb kerülünk a nézőpontváltáshoz. Hajlamosak lehetünk azt feltételezni, hogy mindenki ugyanúgy látja a világot, mint mi, különösen a gyerekek esetében. Azonban a gyerekeknek saját nézőpontjuk van, amely függ a helyzettől, érzelmi állapotuktól és a környezettől. Fontos elfogadnunk, hogy a gyerekek másként látnak és élnek meg helyzeteket, és ez teljesen rendben van. Bár nem mindig könnyű kitalálni, mit érez vagy gondol a másik, a legfontosabb az, hogy törekedjünk erre. Magas stresszszint esetén nehezebb lesz a perspektíva-váltás, és könnyen félreértésekbe keveredhetünk.

### **Empátia**

A harmadik lépés az empátia kifejezése, ami segít az érzelmi kapcsolódásban, nem csak a gyerekekkel, hanem az ő érzéseivel is. Nem feltétlenül fogjuk pontosan ugyanazt érezni, amit ő, de fontos, hogy megpróbáljuk elképzelni, milyen érzései lehetnek, és szavakkal is kifejezzük, hogy megértettük őt. Amikor a gyerek megtapasztalja ezt a megértést és elfogadást, nyitottabbá válik arra, hogy ő is megértse mások nézőpontját. Így tanulja meg a mentalizációt. Az érzések érvényesítése során nem a viselkedést, hanem az érzést fogadjuk el. Amikor a gyerekek megértve érzik magukat, az érzelmeik intenzitása csökken.

# Együttműködő és proaktív megoldás – Collaborative and Proactive Solution (CPS) – Dr. Ross Greene

Dr. Ross Greene problémamegoldó módszerének alapja szintén a mentalizáció elvére épül. Míg a reflektív nevelés módszere már egészen kicsi kortól alkalmazható, addig Ross Greene CPS (Collaborative & Proactive Solutions) módszere inkább idősebb gyerekeknél válik igazán hatékonyá. Greene is nagy hangsúlyt fektet a viselkedés mögött meghúzódó okok feltárására, és az úgynevezett „B tervet” javasolja, amely akkor alkalmazható, ha a gyerek toleranciaablaka nyitott, és lehetőség van az együttműködésre.

**1. Empátia lépcső:** Az első lépés az empátiára épül, amely során megpróbáljuk megérteni a gyerek viselkedésének okait. Itt kulcsfontosságú az őszinte kíváncsiság és a megértés iránti vágy. Ebben a folyamatban használhatjuk a reflektív hallgatást, tisztázó kérdéseket és a tükrözést mint eszközöket. Az érzések elfogadása és érvényesítése ebben az esetben is alapvető fontosságú. A hangsúly nem a viselkedésen van, hanem az érzelmeken és a mentalizációs képességeken. Például mondhatjuk: „Észrevettem, hogy...”, „Tudnál erről még mesélni?”, vagy „Mire gondoltál?”. Ha a gyerek azt mondja „nem tudom”, ennek több oka is lehet. Lehet, hogy tényleg nem tud válaszolni, de az is előfordulhat, hogy több időre van szüksége, vagy nem érti teljesen a kérdést. Ilyenkor érdemes átfogalmazni.

**2. Saját aggodalmaink megosztása:** Ha sikerült megérteni a gyerek nézőpontját, következhet az a lépés, amikor megosztjuk vele saját aggodalmainkat a helyzettel kapcsolatban. Fontos, hogy ezt akkor tegyük, amikor a gyerek toleranciaablaka nyitva van, hogy képes legyen befogadni az információt. Ebben a pontban összegezzük mind a gyerek, mind saját aggodalmainkat, hogy tisztán lássuk, miben kellene megegyezni. Például mondhatjuk: „Attól tartok, hogy...”. Figyeljünk arra, hogy ne kínáljunk saját megoldást, és ne oktassuk ki a gyereket arról, amit helyesnek vélünk. Ha ezt tesszük, az már nem lesz együttműködő és egyenrangú folyamat.

**3. Megegyezés vagy meghívás:** A harmadik lépés a megegyezés, vagy inkább a meghívás. Itt arra hívjuk a gyereket, hogy együtt, egyenrangú félként ötleteljünk a probléma megoldásán. A cél, hogy olyan megoldás szülessen, amivel mindkét fél elégedett lehet. Például kérdezhetjük: „Vajon van mód arra, hogy...?”, vagy „Mit tehetünk szerinted ezzel kapcsolatban?”

Greene hangsúlyozza, hogy a gyerekek viselkedése nem egyszerűen akarat kérdése („tudná, ha akarná”), hanem azon múlik, hogy rendelkeznek-e a szükséges készségekkel, képességekkel vagy információval („csinálja, ha tudja”). Ennek megfelelően fontos, hogy feltérképezzük azokat a készségeket, amelyek szükségesek a mindennapi nehéz helyzetek kezeléséhez. A tanuláshoz megfelelő környezet megteremtése elengedhetetlen, ami csak akkor érhető el, ha a gyerekek nem kell a túlélésért küzdenie.

Hagelquist és Rasmussen megközelítése hasonló Greene módszeréhez, de ők egy negyedik lépéssel egészítik ki azt, amely a generalizációt támogatja.

**4. Generalizáció:** Negyedik lépésként általánosíthatjuk a mentalizációt, kiterjesztve azt különböző mintázatokra. Ez segít abban, hogy ne csak az adott helyzetben, hanem más, hasonló helyzetekben is alkalmazzuk a megszerzett tudást és készségeket.

## Záró gondolatok

Ahogy végére érünk ennek a kiadványnak, remélem, hogy számos hasznos eszközzel gazdagodtatok, amelyek segítségével jobban megérthetitek a gyerekeket, és hatékonyabban tudtok reagálni az ő szükségleteikre. A mentalizáció nem csupán egy módszer, hanem egy olyan megközelítés, amely a gyerekek viselkedésének és érzelmeinek mélyebb megértését célozza. Ez a megértés pedig az alapja annak, hogy biztonságos és szeretetteljes kapcsolatot alakíthassunk ki velük.

Bármennyire is kihívást jelenthet néha a gyerekekkel való kapcsolódás, fontos, hogy türelmesek és nyitottak maradjunk, hiszen a megértés az, ami végső soron átsegít minket a nehéz pillanatokon. Ezzel a szemlélettel nemcsak őket támogatjuk, hanem saját magunkat is, hiszen a kapcsolatokban rejlik öröm és a közös fejlődés mindannyiunkat gazdagít.

Szerző: Farkas Gyöngyi Karolina

Lektorálta: Hámory Zsófia

Kiadó: Symbo Alapítvány

<https://symbo.hu>

1074 Budapest, Csengery utca 24. fsz.2.

Budapest

2024



Kívánom, hogy az itt szerzett ismeretek és módszerek mindennapjaitok részévé váljanak, és hogy továbbra is kíváncsiak maradjatok arra, mi zajlik a gyerekek elméjében és szívében. Ezzel a kíváncsisággal és megértéssel ti magatok is hozzájárulhattok ahhoz, hogy a következő generáció magabiztos, érzelmileg intelligens és együttérző felnőttekké válhasson.

**Ne feledjétek, hogy minden nap új lehetőséget kínál a tanulásra és a kapcsolódásra!**

## Felhasznált irodalom:

Allen, J.G. – Fonagy, P. – Bateman, A.W. (2011): Mentalizáció a klinikai gyakorlatban. Oriold és Társai, Budapest

Asen, E. – Fonagy, P. (2021) Mentalization-Based Treatment with Families. The Guilford Press, New York

Barett, L. F. (2018): How Emotion Are Made. Pan Books, London

Bateman, A.W. – Fonagy, P. (2020): A mentalizáció alapú terápia kézikönyve. Oriold és Társai, Budapest

Bracket M. (2022): Érezni szabad. Jaffa, Budapest

Cooper, A. – Redfern S. (2020): Reflektív nevelés. Oriold és Társai, Budapest

Fonagy, P. – Gergely, Gy. – Jurist, E. L. – Target, M (2022): Affektusszabályozás, mentalizáció és a szelf kialakulása. Oriold és Társai, Budapest

Goleman D. (2024): Érzelmi intelligencia. Open Books, Budapest

Greene R. W. (2014): The Explosive Child. Harper, New York

Hagwluquist J. O. – Rasmussen H. (2021): Mentalization in the family. Routledge, London

Hagwluquist J. O. (2017): The mantalization Guidebook. Routledge, London

# Mire Gondolsz?

A nehéz helyzetek  
megértése és  
kezelése



Symbo Alapítvány  
hogy önnálóbb legyek..

1074 Budapest,  
Csengery utca 24. fsz.2.

Budapest  
2024

[www.symbo.hu](http://www.symbo.hu)  
[www.skatulya.hu](http://www.skatulya.hu)



BELÜGYMINISZTERIUM