



Hello!



Sándor Éva, pedagógia szakpszichológus

Az érzelmi intelligencia rendszer szintű megközelítése

A mentalizáció és a fejlődő szemlélet



FEJLŐDŐ SZEMLELÉT

VÁLTOZÁS ÉS VÁLTOZTATÁS

MENTALIZÁCIÓ

RENDSZERSZEMLELÉT

Miről lesz ma szó?

ÖSSZEFOGÁS

HOSSZÚTÁV



GONDOLATÉBRESZTÉS

KÖZÖS GONDOLKODÁS

KÖTŐDÉS

HATÉKONYSÁG



ÉBREDŐ GONDOLATOK...

- A "rendszer", a mindent felfaló szörny
- az áldozatok tömegei a tanult tehetlenség mocsarában
- na meg a(z egykor) lelkes, cuki IÓP a nemlétező varázspálcájával.

MÉGIS MIT LEHET TENNI?

DE KOMOLYAN...



Kapaszkodók



✦
Összefogás

✦
Kitartás

✦
Folyamatban
gondolkodás

✦
Fejlődés



★ A mindset-elmélet



★ Carol Dweck, pszichológus prof.

★ Rögzült vs. fejlődő szemlélet

★ Siker = erőfeszítés + folyamatos tanulás





A MENTALIZÁCIÓ

- "Ha meg akarom érteni a másikat, akkor mentalizálok."
- "Belülről látni a másikat, kívülről látni önmagamat."
- "Belső tartalmakat tulajdonítani másoknak és magamnak."



Hogyan ijessz el mindenkit a témától?



EXPLICIT VAGY IMPLICIT MENTALIZÁCIÓ

MENTALIZÁCIÓ AFFEKTIVITÁS

REFLEKTÁLÁS

ÉRZELMEK INTENCIONALITÁSA

SELF

REPREZENTÁCIÓ

KONTIGENS

**Beszélj magyarul,
kérelek!
Köszí!**

**Fantás,
hogy
értésenek!**



A MENTALIZÁCIÓRÓL MAGYARUL



Azt a jelenséget hívjuk

MENTALIZÁCIÓNAK



amikor másoknak és/vagy magunknak belső tartalmakat, pl. lelkiállapotot, érzéseket, szükségleteket, gondolatokat, szándékokat stb. tulajdonítunk és gondolkodunk ezekről, amikor "olvasunk" a másokban/magunkban, amikor kapcsolódunk a másikhoz vagy éppen magunkhoz.



Amikor mentalizációk valakit, akkor meg szeretném érteni, mi játszódik le benne és aktívan törekszem is erre. Oda fordúlok hozzá és valóban figyelek rá.



A MENTALIZÁCIÓRÓL MAGYARUL

- Képesség, hogy felismerjem saját és mások gondolatait, érzéseit, más belső tartalmait, mentális állapotait – pl. „Szomorú vagyok!” „Ő most szomorú.”
- Képesség, hogy értelmezzük a saját és mások lelkiállapotára utaló jeleket – pl. „Beteg lett a kuttyám, ezért vagyok most szomorú, lehangolt.” „Beteg lett a kuttyája, ezért szomorú”
- Képesség, hogy megértsem, együttérezzek önmagammal és másokkal - „Érthető a szomorúságom, nem kell erővel vidámnak mutatnom magam. Lehetek lehangolt.” „Nehéz lehet most neki.”



A RENDSZER ÉS A "VARÁZSPÁLCA"

- Közös nyelv
- Közös szemlélet
- Együttműködés
- Közös megoldások



Hogyan indíts el változást?



✦ Vezesd be a fogalmat és a szemléletet

✦ Konzultálj ebben a szemléletben

Tarts közösen mentalizációt ✦
fejlesztő ✦
foglalkozásokat

Használd te magad is a munkádban (megfigyelések, egyénik, kiscsoportok) ✦



A mentalizációt bevezető gyakorlatok

Ezek jól használhatóak arra, hogy a pedagógusokhoz közel hozzák ezt az idegenül csengő fogalmat. Arra is alkalmasak, hogy rámutassunk: ez nem egy újabb pedagógusokra lőcsölt feladat, hanem egy teljesen hétköznapi folyamat. Akkor is mentalizálunk, ha nem tudunk róla.

A fő kérdés pedagógusként: **hogyan mentalizálok és hogyan hatok a gyerekek mentalizációs képességére?**

1) GYAKORLAT: EGY KÉP MEGTEKINTÉSE ÉS MENTALIZÁLÁS A SZEREPLŐVEL

Hello!

