



MentEd

Mentalisierungsbasierte Pädagogik

Erasmus+-mentaliseringstraining voor opvoeders

Toolbox

Mentaliseren in de praktijk

Groep 1





Groep 1

Structuur



1 Actief

2 Reactief

Groep 1

1 Actief

1. Mindfulness oefening
2. Rituelen (sprookjesuur, ochtendronde, etc.)
3. Rollenspel voor emotieregulatie

Groep 1

1 Actief

3. Rollenspel voor emotieregulatie:

- Kleine groepen of in tweetallen
- Groepsvorming Groepsdynamiek: bijvoorbeeld: doo loting, tellen, bewuste toewijzing door leiderschap of leden vormen zelf groepen
- Empathie, lezen en begrijpen van eigen emoties en die van anderen (mentale toestanden) in de groep
- Variaties (doen alsof/emoties toewijzen of groepsleden zelf laten beslissen of suggesties van emoties die groepsleden zelf kiezen)

1 Actief

- Procedure in de kleine groep: Persoon A speelt gekozen/getekende emotie en de rest van de groep probeert de getoonde emotie te raden
- „Waarom denk je dat de persoon zich zo voelt? Welke signalen geeft de persoon af dat je gelooft dat deze persoon verdrietig is, bijvoorbeeld?" → mentaliseren bevorderen
- „Welke situatie had kunnen leiden tot de getoonde emotie?" → Compassie
- „Hoe zou je de persoon kunnen troosten?" -> Persoon A wordt gevraagd of het troosten werkte of dat hij/zij iets anders had gewild als troost. Waarom werkte troosten? Wat hielp bij het reguleren van emoties?

1 Actief

- Eindbijeenkomst in de grote groep: begeleide reflectie op wat er is ervaren:
 - Structureren van de reflectiediscussie in de grote groep door gerichte bevraging (eventueel visualisatie). Eerst de groepsleden die de emotie speelden en dan de persoon die de emotie en troostpersoon A moest raden..
 - „Welke emotie was moeilijk/gemakkelijk voor je om te spelen?“
 - „Hoe voelde je je tijdens het spelen van de emoties?“
 - „Hoe denk je dat de persoon die de emotie speelde zich voelde?“

1 Actief

➤ „Hoe was de troost voor jou? Is het bijzonder gemakkelijk of moeilijk voor je geweest?“

- „Wat deed het met je om de gespeelde emotie te bekijken/waarnemen/ervaren? Wat deed dat met je?“
- Epistemisch vertrouwen moet worden bevorderd door: mentaliseren en groepslidmaatschap
- Het doel is om de ervaring te hebben dat de persoon de wereld probeert te zien door de ogen van de ander (om te mentaliseren)

! Voorzichtigheid / opmerkzaamheid naar de groepsleden tijdens de activiteit, omdat er triggers kunnen optreden. Elke behoefte aan een gesprek dat ontstaat, moet door de begeleidersgevoelig worden opgepakt!

1 Actief

- Om je in te leven in anderen en om de perceptie en beoordeling van de eigen en grenzen / grensovergangen en die van de andere persoon te sensibiliseren
 - Gekoppeld, tegenover
 - De ene loopt naar de andere toe tot hij zijn arm strekt en zegt stop zodra die te dicht bij hem komt; Variatie: Persoon gaat een stap verder naar de ander volgens de instructies van de begeleider, die niets weet van de volgende grensovergang. Beiden zullen van gedachten wisselen over deze grensovergang. Hoe voelde het om ondanks de "stop" door te blijven lopen? Hoe voelde het dat de persoon steeds dichterbij komt, ook al is zijn eigen grens verbaal uitgedrukt?

Groep 1

1 Actief

! Voorzichtigheid / opmerkzaamheid naar de groepsleden tijdens de activiteit, omdat er triggers kunnen optreden. Elke behoefte aan een gesprek dat ontstaat, moet door de begeleider gevoelig worden opgepakt!

- Stressbal: Wie heeft het nodig? Waarom? Wie heeft het nodig en voor hoe lang? Leidt tot het uiten van bestaande emoties/gevoelens en voorkomt mogelijk een ongerichte emotionele uitbarsting.

Groep 1

2 Reactief

- Volumeregeling van de klas door geleide, gerichte geluidsverandering (toename, afname);
bijv. gebaren, geluiden per groep
Doel: Emotieregulatie, groepsdynamiek beïnvloeden, een positieve sfeer creëren
- Sfeerlicht:
 - Waar sta ik nu? Waarom ben ik daar?

Groep 1

2 Reactief

- Lichaamsreis
- Zacht tikken van je eigen lichaam/masseren
- Kniezand
- Verandering van locatie - > naar de tuin / buitenruimte en daar vrij spelen of begeleide activiteit



MentEd

Mentalisierungsbasierte Pädagogik

Erasmus+-mentaliseringsstraining voor opvoeders

Toolbox

Mentaliseren in de praktijk

Groep 2





Groep 2

Structuur

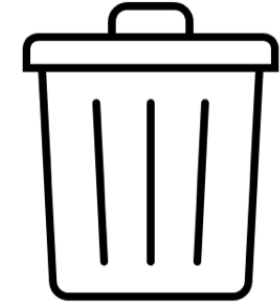
1 emotionele vuilnisbak Professional

2 Zorgenvreter

3 emotioneel dagboek

4 Opwarmen

1 Emotionele vuilnisbak Professional

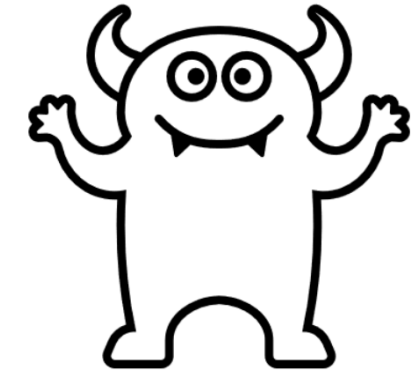


Gelegenheid: Stressvol, verontrustend, moeilijk Situatie.

Wanneer: Na het werk, tijdens de pauze, vrij uur,

- Beschrijf en neem de situatie op (schrijven, spraakbericht)
 - Je eigen gevoelens oppikken
 - Niet tussen deur en engel: Neem even tijd en ruimte (eventueel afstemmen met collega's)
 - Interventie → "stoppen en terugspoelen"
-
- Opschrijven of uitspreken als eerste manier om de situatie te verwerken.
 - De situatie kan op een later moment opnieuw worden bekeken. De geschreven of gesproken gevoelens kunnen worden geanalyseerd, gereflecteerd en bevraagd.
 - Ook is er de mogelijkheid om achteraf met de cliënten van gedachten te wisselen over de situatie en hun perspectief te vragen en te vergelijken als het zinvol lijkt voor de situatie..

2 Zorgenvreter



Gelegenheid: Stressvol, verontrustend, moeilijk Situatie, zich ongemakkelijk voelen
Wanneer: steeds

- Opschrijven of tekenen van een situatie/gevoel
 - Verfrommel notities en gooi ze in een Worry-Eat emmer (emmer staat op een centrale en toegankelijke plaats)
-
- Perceptie van de eigen gevoelens
 - Verfrommelen en weggooien: gevoel/situatie kan worden uitgeladen
 - Vooraf kan met de groep besproken worden of er weer aantekeningen worden gemaakt en gereflecteerd (~rouwdoos) of dat ze worden "opgegeten" (vernietigd)

3 emotioneel dagboek



Voor elke maand is er een cirkel met 31 of 30 of 29 delen, die de dagen moeten vertegenwoordigen. In deze cirkel wordt dagelijks vastgelegd welk gevoel die dag het sterkst was.

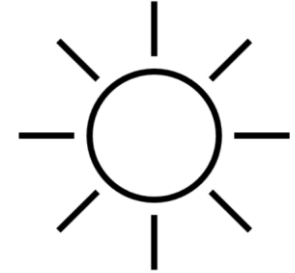
Verskillende gevoelens kunnen samen gezocht worden (vreugde, verdriet, boosheid, angst/ongerustheid, verrassing, walging).

Elk gevoel krijgt een bepaalde kleur en met deze kleur wordt de betreffende dag in een cirkel gemarkeerd (geschilderd).

- Perceptie van de eigen gevoelens
- Terugblik op de (school)dag
- Observatie van gevoelens en veranderingen gedurende de maand/jaar
- Verschillen kunnen worden aangepakt en geassocieerd met externe omstandigheden

Groep 2

4 Opwarmen



Voorbeelden: Zipp-Zapp-Pow, Shake it off, Koestal

- Activering van lichaam en geest in de ochtend of middag
 - Ontspanning van de stemming door een ongedwongen setting
 - Versterking van het groepsgevoel door gedeeld plezier en interacties
-
- andere vorm van waarnemen van de groep
 - Persoon binnen de groep
 - Elke persoon binnen de groep wordt waargenomen en gezien



MentEd

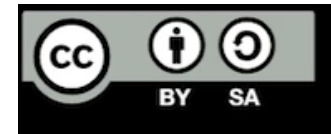
Mentalisierungsbasierte Pädagogik

Erasmus+-mentaliseringsstraining voor opvoeders

Toolbox

Mentaliseren in de praktijk

Groep 3





Groep 3

Structuur

- 1 Ideeën voor het bevorderen van mentalisering
- 2 Ideeën voor mentaliserende interventie

1 Ideeën voor het bevorderen van mentalisering

- Groepsbeweging door een gemeenschappelijk WIJ (Wat gebeurt er met ons wij? Wat kunnen we doen om ons beter te laten voelen?) → verandering van perceptie/ perspectief, aandacht voor de eigen gevoelens en gevoelens van anderen
- Klasdiscussie: Deelnemer met een behoefte aan een gesprek gooit tijdens de week een briefje in een brievenbus. Op de laatste dag van de week komen deze onderwerpen aan bod. Leraar heeft een observerende functie. Deelnemers bepalen Moderator* → het ego en je perspectief te bevorderen, alle deelnemers met hun behoeften waar te nemen

1 Ideeën voor het bevorderen van mentalisering

- Gezamenlijke inleiding tot de les: Thematiseren en verwoorden van de eigen gevoelens (eventueel met emotiekaart); Groepsgeheugen (emotionele kaart en situatie))
- Boek lezen in de klas: Emotionele scènes worden gevolgd door een onderbreking van het verhaal → empathie met de personages van het verhaal - Wat voelen de protagonisten? Ondersteuning van emotionele verbalisatie door middel van emotionele kaarten
- Groepsdynamische interactie/samenwerkingstaken met daaropvolgende reflectie, bijv.:

1 Ideeën voor het bevorderen van mentaliseren

➤ **Meterstok, ijsschotspel, spinnenweb**

- Reflectie: Wie heeft welke rol? Hoe voelde de SuS zich in elk geval? Adresseer percepties tijdens de taak
- 4 Kenmerken Spel: Versterking van externe en zelfperceptie in groepen van 3. Iedereen in de groep zegt 4 eigenschappen tegen zichzelf, waarvan er één verkeerd is - de anderen proberen de verkeerde eigenschap te raden

2 Ideeën voor mentaliserende interventie

- Tussenkoms in geval van betwisting:
Groep is in een algemene staat van conflict door twee polariserende groepen, leraar wordt niet waargenomen, geen leren mogelijk, emotioneel geladen situatie
- Observeer de algemene groep → bouw veiligheid en vertrouwen in de groep op, ga in gesprek met de groep en toon vertrouwen en begrip, tijd en erkenning
- Inspelen op behoeften en een aanbod doen → communicatie
- Bewegingsbereik om spanningen te ontladen
- Het waarnemen van niet-mentaliserende modi in zichzelf en anderen

2 Ideeën voor mentaliserende interventies

- Rollenspellen in conflictsituaties – "Stoelwisselingen" maken het gemakkelijker om jezelf in de schoenen van de ander te plaatsen (Gestalt pedagogische elementen) → gevoelens en percepties, zelfperceptie en externe perceptie, perceptie in het "hier en nu" te thematiseren“
- LSCI - Life Space Crisis Interventie
- Differentiatie van gedrag en persoon
- Mindfulness beoefening
- Ruimtelijke scheiding (als er bronnen bestaan)



MentEd

Mentalisierungsbasierte Pädagogik

Erasmus+-mentaliseringsstraining voor opvoeders

Toolbox

Mentaliseren in de praktijk

Groep 4





Groep 4

Structuur

- 1 Verzameling ideeën
- 2 Reflectieruimte
- 3 Systemische visie, communicatiebruggen
- 4 Bewuste minuten

Groep 4

Kernvraag

Hoe kunnen mentaliseringsbevorderende ruimtes worden gecreëerd,
die niet al te dynamisch zijn ("alledaagse eilanden")“
en een mentaliserende houding
("I try to understand you from within")
steunen?

Focus: Samenwerking met ouders

1 Verzameling ideeën

Organisatorisch/ruimtelijk-structureel niveau

Institutionele verankeringsmogelijkheden voor retraite/discussie

➤ „reflectie kamers”



Interactioneel niveau

Systemische visie; Communicatiebruggen

Laagdrempelige contact- en toegangsopties



Individueel niveau

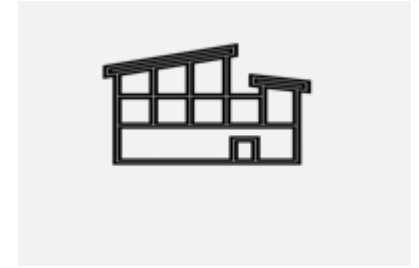
Omgaan met de eigen gedachten en gevoelens; Mindfulness

Gevoeligheid voor innerlijke processen

"Bewuste notulen"



2 Reflectie kamers

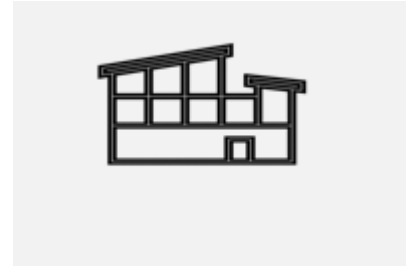


„Reflectie kamers“ op ruimtelijk-structureel niveau

- Ruimtes die onderwijsprofessionals kansen bieden om zich terug te trekken, naar zichzelf te luisteren, na te denken over mentale toestanden
- **Belangrijk:**
Deze "reflectieruimtes" zijn er niet alleen, maar moeten altijd op dergelijke plaatsen worden gemaakt en als zodanig worden gebruikt.
Creëer acceptatie voor het gebruik van deze ruimtes en integreer ze stevig in het organisatorische kader.

Groep 4

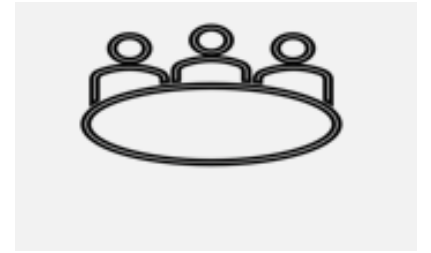
2 Reflectie kamers



"Ruimte voor reflectie" door institutioneel verankerde mogelijkheden voor discussie

- Gezamenlijk casusbegrip, werkgroepen, supervisie

3 Systemische visie, communicatiebruggen



➤ „Systemische visie “

- Zoeken naar de betekenis van gedrag in de systemisch-relationale context door het gebruik van netwerkkaarten; Tekentest "Familie bij dieren"“

„communicatie brug“

- Laagdrempelige communicatieaanbiedingen: Gebruik van messenger tools (bedrijfs mobiele telefoon)/"post folder" als communicatiebrug tussen gezin en school.
- Regelmatig discussieaanbod (niet alleen voor problemen van de leerlingen) → relatiewerk



3 Systemische visie, communicatiebruggen

- Betrek de omstandigheden van de gezinnen → maak afspraken, informeer jezelf over de gezinnen en wees geïnteresseerd, indien nodig huisbezoeken
- Rekening houden met taalbarrières & culturele verschillen
- Verandering van perspectief: Hoe goed kunnen ouders communiceren in de Nederlandse taal en hun mening geven? Zijn ouders bekend met het schoolstelsel of moeten ze het eerst leren kennen en begrijpen?

3 Systemische visie, communicatiebruggen



- Schrijf ouderbrieven in verschillende talen of verwijs op verzoek op zijn minst naar beschikbaarheid in een andere taal
- Labels van de kamers in verschillende talen
- Nodig een persoon van buitenaf uit voor het oudergesprek die de taal van herkomst van de ouders spreekt of technische hulpmiddelen implementeert

4 Bewuste minuten



- **Bewuste ademhaling:** Verbind en voel met je eigen adem -
Mentalisatiebevorderend effect: Creëer bewustzijn van je eigen sensaties, druk op de pauzeknop, verminder de stresservaring
- **„Mentaliserende hand“:** op basis van 5-vinger methode; elke vinger is gekoppeld aan mentaliseren-stimulerende vragen en wordt beschouwd in relatie tot een (probleem)situatie - mentaliserende hand als een soort gids voor reflexieve denkprocessen, reflexief denken geleidelijk geïnitieerd en verankerd, reflectie in plaats van reactie bevorderen reflectie in plaats van reactie

Groep 4

4 Bewuste minuten

Mogelijke procedure:

- Duimen – DAT: Dat houdt me bezig, ik denk erover na.
- Wijsvinger – JIJ: Welwillende nieuwsgierigheid: Wat zou de ander kunnen denken/voelen?
- Middelvinger – IK: Zelfreflexiviteit: *Wat heeft dit met mij te maken? Hoe voel ik me? Wat doet de situatie met mij?*



Groep 4

4 Bewuste minuten



- Ringvinger – WE: Relatieniveau & contextlocatie: *Hoe kan de relatie worden beschreven? Welke interacties er zijn – bijvoorbeeld hoe beïnvloeden de eigen gevoelens en acties mijn tegenhanger?*
 - Pink: ZOU HET KUNNEN?: Hypothesen, onwetende houding: *Ik weet dat ik het niet weet, maar zou het kunnen dat...?*
- mentaliserende houding