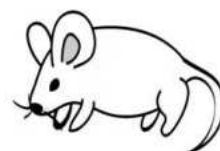
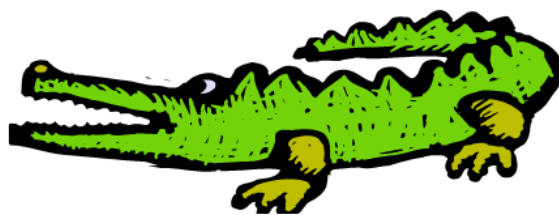




Βοηθώντας τα Παιδιά με το Focusing



Μερικές Οδηγίες για Συνοδούς



Simon Kilner

Μετάφραση στα ελληνικά: Αριάδνη Λαμπράκη

«Και θα είναι εντάξει αν ...;»

Πώς λέει «όχι» το παιδί σου;

Τι είναι το Focusing* :

Το Focusing κάνει το παιδί να εμπιστεύεται την αντίληψή του για τις εμπειρίες της ζωής. Αυτό επιτυγχάνεται με την επίγνωση των σωματικών του αισθήσεων και των σκέψεων και τη σύνδεση του παιδιού με αυτές.

Το Focusing αποτελεί μία διαδικασία αλλαγής, που είναι διαφορετική για τον καθένα. Αναπτύσσει την αυτοπεποίθηση, τη συμπόνια, την ανθεκτικότητα και επιτρέπει σε κάθε άτομο να λάμψει!

Μερικές Λέξεις και Εκφράσεις που Χρησιμοποιούμε στο Focusing

- ♥ **Βιωμένη αίσθηση** - η σημασία μιας σωματικής αίσθησης – το νόημα μιας αίσθησης
- ♥ **Συμβολοποίηση** - οι τρόποι με τους οποίους ένα παιδί εκφράζει νοήματα μέσω κινήσεων, τέχνης, ήχων και λέξεων
- ♥ **Συνοδός** - οποιοσδήποτε υποστηρίζει ένα παιδί στη διαδικασία του Focusing
- ♥ **«Παιδί» ή «παιδιά»** αναφέρεται σε όλες τις ηλικίες: βρέφη, νήπια, παιδιά σχολικής ηλικίας, εφήβους

Σκοπός Αυτών των Οδηγιών

Να βοηθήσει τους Συνοδούς Focusing Παιδιών να βρουν τους δικούς τους τρόπους να υποστηρίξουν ένα παιδί κατά το Focusing.

Να βοηθήσει τα παιδιά να μεγαλώσουν με σοφία και αυτοπεποίθηση που συνάδουν με την ηλικία τους.

Γεια σου ευγενικό παιδί!



* ΣτΜ: Ο όρος Focusing έχει μεταφραστεί στα ελληνικά ως «Διαδικασία Εστίασης». Παρ' όλα αυτά, στο παρόν φυλλάδιο έχει διατηρηθεί ο όρος της αγγλικής καθώς έχει επικρατήσει και στη χώρα μας.

Focusing είναι να είσαι φιλικός με τον εαυτό σου και τα συναισθήματά σου

«Παρατηρείς πώς/πού υπάρχει αυτό μέσα σου...;»

Πώς λέει «ναυ» το παιδί σου;

Διδάσκοντας στα Παιδιά Focusing τα Βοηθάμε...

Να αναγνωρίζουν και να εμπιστεύονται το νόημα αυτού που νιώθουν στο σώμα τους.

Να είναι ευγενικά με τον εαυτό τους.

Να ακούν τις σωματικές τους αισθήσεις στην καθημερινή τους ζωή.

Να καταλάβουν ότι η βιωμένη αίσθηση κουβαλά μια ιστορία.

Να επιτρέπουν την ύπαρξη δύσκολων συναισθημάτων, λύπης, φόβου, θυμού καθώς και πιο ευχάριστων όπως η χαρά και ο ενθουσιασμός.

Να συγκεντρώνονται καλύτερα σ' αυτό που κάνουν.

Να αποδέχονται περισσότερο το ένα το άλλο.

Να χτίζουν καλύτερες σχέσεις με τον εαυτό τους και τους άλλους.

Γρήγορο Focusing

Σκέψου κάποιον ή κάτι για το οποίο νοιάζεσαι και παρατήρησε πώς το βιώνεις αυτό στο κεφάλι σου.

Μετά παρατήρησε πώς το βιώνεις στον κορμό σου, ίσως στο στήθος ή την κοιλιά.

Παρατήρησε τη διαφορά.

Γεια σου ξεχωριστό παιδί!



«Α, εκεί είναι που νιώθεις...:»

Πώς δείχνει το παιδί σου πού νιώθει κάτι;

Όντας Συνοδός Focusing Παιδιών

Κάποια πράγματα για να θυμάσαι και να δουλέψεις προς αυτά

Η διαδικασία εκμάθησης για έναν Συνοδό Focusing Παιδιών δεν τελειώνει ποτέ.

Η ανάπτυξη του παιδιού, είναι το ταξίδι από την εξάρτηση στην ανεξαρτησία. Το Focusing για παιδιά επιδιώκει να υποστηρίξει την ανάπτυξη των παιδιών από το να είναι βρέφη, με πολύ περιορισμένο εύρος λεκτικών και σωματικών εκφράσεων, στο να γίνουν νεαροί ενήλικες με αυτογνωσία και με εργαλεία για να εκφράζουν και να εξερευνούν τις εμπειρίες τους. Αυτό απαιτεί να διδάσκεις δεξιότητες και να υποχωρείς.

Άφησε το παιδί να σε οδηγήσει στον δικό του δρόμο κατανόησης. Μάθε τους τρόπους με τους οποίους ένα παιδί σου λέει «Ναι» και «Όχι» (π.χ. με το να στρέφει το βλέμμα του αλλού ή να αλλάζει θέμα) και **τίμησέ τους**.

Άκουσε, εμπιστεύσου και σεβάσου την άποψη του παιδιού και τον τρόπο που την εκφράζει. Τα εργαλεία της εξερεύνησης είναι η αβεβαιότητα, η ανοικτότητα και η υπομονή.

Μείνε σε σύνδεση με τον εαυτό σου. Αναγνώρισε τις διαθέσεις, τις αντιδράσεις, και τις υποθέσεις σου σχετικά με την εμπειρία του παιδιού. Δείξε ευαισθησία και εκτίμησε πώς αυτό το μοναδικό παιδί αγγίζει τις αισθήσεις και τα συναισθήματά σου.

Να είσαι σε θέση να λες «συγγνώμη» και να κάνεις λάθη.



«Γεια σου υπέροχο παιδί»



«Και θα είναι εντάξει να...»

Πώς λέει ναι το παιδί σου;

Όντας Συνοδός Focusing Παιδιών

Περισσότερα Ζητήματα Επίγνωσης και Ευαισθησίας

Στη σχέση του με ένα παιδί, ο ενήλικας είναι σε θέση εξουσίας. Μήπως το παιδί ακούει τα λόγια σου ως οδηγίες; Όποτε είναι δυνατόν απλά καθρέπτισε τις λέξεις και τις κινήσεις του.

Πρόσεξε. Οι προτάσεις και οι ερωτήσεις σου είναι απλά υποθέσεις για το ποια είναι η σωστή κατεύθυνση για το παιδί! Χρησιμοποίησε λέξεις και τόνο φωνής που επιτρέπουν στο παιδί να ακολουθεί τη δική του αίσθηση για την κατεύθυνσή του.

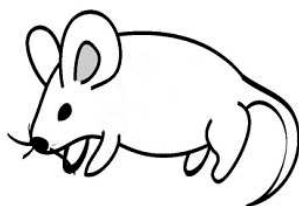
Η υποστήριξή σου παρέχεται σε συμφωνία με το παιδί. Αυτό το συμβόλαιο συνεχώς ανανεώνεται.

Παρατήρησε πώς αντιδρά το παιδί. Έχε επίγνωση των αναγκών και των συναισθημάτων πίσω από τις λέξεις, τη στάση και τη συμπεριφορά του παιδιού.

Γνώριζε και νιώσε άνετα με τις αντιφατικές απαιτήσεις του ρόλου σου που είναι να παρέχεις δομή, αλλά ταυτόχρονα να ακολουθείς το παιδί. Αυτό βοηθάει το παιδί να βρει και να αναπτύξει τα δικά του όρια.

Εμπιστεύσου την «έμφυτη σοφία» του παιδιού.

Γεια σου υπέροχο παιδί!



«Και θα ήθελε το χέρι σου να ζωγραφίσει...»

«Α, ξέρεις ότι αυτό είναι το σωστό χρώμα»

Καθρεπτίζοντας την Εμπειρία ενός Παιδιού

Ένας Συνοδός Focusing μαθαίνει συνεχώς. Ενδέχεται να αγαπάς το παιδί, να νιώθεις υπεύθυνος, να θέλεις να σταματήσεις τον πόνο ή να κάνεις τα πάντα να είναι καλά. Ακόμη, ενδέχεται να αποδοκιμάζεις τις απόψεις ή τα συναισθήματα του παιδιού. Θυμήσου ότι οι συμβουλές, οι κρίσεις, η παρηγοριά και ο οίκτος σπάνια συμβάλουν στην ανάπτυξη της εσωτερικής δύναμης του παιδιού. Αυτές οι αντιδράσεις σχετίζονται περισσότερο με δικές σου ανάγκες. Η ενσυναίσθηση, η συμπόνια και μια κάποια απόσταση βοηθούν το παιδί να σταθεί δυνατό και να αποδεχτεί τις αντιδράσεις του.

Βοήθησε το παιδί να αναγνωρίσει όλα τα συναισθήματα και τις επιθυμίες του. Πρόσεξε να μην κατευθύνεις το παιδί σε αντιδράσεις που εσύ νιώθεις ότι είναι καταλληλότερες. Ενθάρρυνε και εκτίμησε τη συμβολοποίηση που φέρνει το παιδί με ήχους, χειρονομίες, βλέμματα, παιχνίδια και άλλες μορφές έκφρασης. Για πολλά παιδιά, κυρίως τα πιο μικρά, οι λέξεις είναι ένα μικρό μόνο μέρος της έκφρασής τους. Ο τρόπος που καθρεπτίζεις τις πράξεις, τους ήχους και τα νοήματα του παιδιού, μπορεί να είναι πολύ διαφορετικός ανάλογα με την ηλικία του και τη σχέση σου με το Focusing.

Τι να καθρεπτίσεις

- ♥ Κάτι που λέει το παιδί, ιδίως αν είναι κάτι σημαντικό.
- ♥ Κάτι που κάνει το παιδί και δείχνει με το σώμα του.
- ♥ Κάτι που διαισθάνεσαι πίσω από τις λέξεις και τη συμπεριφορά.
- ♥ Συμβολοποίηση χωρίς τη δική σου ερμηνεία ή νόημα γι' αυτήν.
- ♥ Ενδείξεις σωματικών αισθήσεων και συναισθηματικών ποιοτήτων.
- ♥ Περισσότερο το θετικό παρά το αρνητικό.
- ♥ Μία εμφανή αλλαγή ή κάτι καινούριο που προκύπτει.

Γεια σου ευγενικό παιδί!



«Και θα ήθελε το σώμα σου να κινηθεί...!»

«Α. τα πόδια σου θέλουν να κάνουν έτσι...!»

Μερικές Τεχνικές και Λέξεις

Όποτε είναι δυνατόν, χρησιμοποίησε τα λόγια ή τις πράξεις του ίδιου του παιδιού για να το καθρεπτίσεις με φυσικότητα.

Όσο πιο περιορισμένο είναι το λεξιλόγιο του παιδιού, τόσο περισσότερο θα μαντεύεις τις προθέσεις, τα συναισθήματα και τις αισθήσεις του για μία κατάσταση.

Θα μπορούσες να συνοψίσεις τα βήματα που έχεις παρατηρήσει στη διεργασία του παιδιού, αλλά θυμήσου ότι κάνεις εικασίες όταν επιλέγεις τι θα παραλείψεις. Μην χρησιμοποιείς κατηγορηματική γλώσσα αλλά διατύπωσε προτάσεις όπως:

«Φαίνεται σαν να...», «Μερικές φορές υπάρχουν παιδιά που...», «Φαίνεται σαν κάτι μέσα σου να...»

Ενθάρρυνε το παιδί να τσεκάρει αν αυτά που λες τα νιώθει σωστά.

Ενθάρρυνε το παιδί να πει «όχι» όταν κάτι δεν του ταιριάζει. Το να ξεκινήσει να μιλά για άλλο θέμα είναι ένας τρόπος που μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα παιδί για να πει «όχι».

Είναι πολύ σημαντικό να επιλέγεις με ευαισθησία πότε θα πεις ή θα κάνεις κάτι, καθώς και τον τόνο της φωνής σου.

Γεια σου ξεχωριστό παιδί!



«Και θέλει να φαίνεται έτσι...;»

«Υπάρχει κάποια ιστορία που θέλει να πει...;!»

Όταν μιλάς με τον εαυτό σου

Αναρωτήσου: «Είμαι εκεί που είναι το παιδί...;», «Είμαι συνδεδεμένος/η με το παιδί;»

Ρώτησε τον εαυτό σου ξανά και ξανά: «Αυτό που λέω είναι υπέρ... κατά... για... σχετικά με... το παιδί;», «Δίνω στο παιδί επαρκή απόσταση και χώρο;»

Όταν μιλάς με το παιδί

Μην πεις «Μπορείς να μου πεις...;» ή «Θα ήθελα να ξέρω...». Χρησιμοποίησε ανοιχτές, καμιά φορά ημιτελείς, προτάσεις ώστε το παιδί να έχει τη δυνατότητα να δώσει τη δική του σημασία και να συνεχίσει με τον δικό του τρόπο να ψάχνει, να αναπτύσσεται και να αλλάζει.

«Υπάρχει κάποιο σημείο στο σώμα σου που;», «Υπάρχει κάποια αίσθηση, “κάτι”... στην κοιλιά σου;... στο στήθος σου;...», «Πώς θα ήθελε αυτό το “κάτι” να σου μιλήσει ;», «Θα είχε κάτι να πει;»

Ένας συνοδός Focusing δεν ζητάει, ούτε περιμένει ξεκάθαρες απαντήσεις.



Γεια σου υπέροχο παιδί!



«Και είναι εντάξει για σένα να το κάνεις...;»

«Συγγνώμη - Θέλεις να...;»

Συμβολοποίηση και πράξεις

Τα παιδιά είναι ικανά από μικρή ηλικία να χρησιμοποιήσουν συμβολισμούς για τη Βιωμένη τους Αίσθηση, αλλά ίσως δεν τους είναι εύκολο να βρουν τις κατάλληλες λέξεις.

Οι συμβολισμοί μέσω της δημιουργικής έκφρασης είναι ευκολότεροι για τα παιδιά. Η ζωγραφική είναι ένα σημαντικό μέσο για να εκφράσουν αυτό που προκύπτει από τη Βιωμένη Αίσθηση, ή αυτό που βιώνουν γενικότερα.

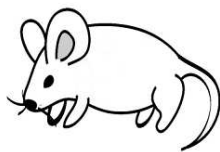
Μη ζητάς εξηγήσεις. Καθρέπτισε τα γεγονότα που παρατηρείς καθώς το παιδί εξελίσσει τη συμβολοποίηση.

Ένα παιδί μπορεί να μιλάει ή όχι κατά τη διαδικασία συμβολοποίησης. Αν δεν μιλάει, ο συνοδός μπορεί να ρωτήσει αργότερα: «έχει κάτι να πει η ζωγραφιά;»

Στη συμβολοποίηση χρειάζεται να μπορεί κανείς να διαλέξει τους πόρους που επιθυμεί και να έχει τη δυνατότητα να αλλάξει γνώμη. Να έχεις πολλά μέσα διαθέσιμα ώστε να μπορούν τα παιδιά να επιλέξουν τον τρόπο που θα εκφραστούν και θα συμβολοποιήσουν. Να συμπεριλάβεις ζωγραφική, άμμο, νερό, πηλό, συμβολικό παιχνίδι, χορό, μουσική, υλικά διαφορετικής υφής, αφήγηση ιστοριών.

Δεν υπάρχει λάθος τρόπος συμβολοποίησης. Ενθάρρυνε τα παιδιά να επιτρέψουν στο προσωπικό τους μονοπάτι να ξεδιπλωθεί χωρίς φόβο ή κριτική από τον εαυτό τους ή από άλλους.

Οι ζωγραφιές και τα γραπτά που δημιουργούν τα παιδιά μπορεί να είναι κάτι πολύ ιδιαίτερο για αυτά. Πρόσφερε σε κάθε παιδί έναν φάκελο ή ένα συγκεκριμένο μέρος όπου θα μπορεί να φυλάει τους συμβολισμούς που δημιουργεί κατά το Focusing.



Γεια σου καλό παιδί!

Focusing είναι να είσαι φιλικός με τον εαυτό σου και τα συναισθήματά σου

Περισσότερες πληροφορίες

Ο Simon Kilner είναι ένας Διεθνής Συντονιστής Focusing Παιδιών του Ινστιτούτου Focusing (The Focusing Institute). Το Ινστιτούτο Focusing είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός.

Αυτό το φυλλάδιο είναι βασισμένο σε πολλές πρωτότυπες ιδέες της Marta Stapert.

Είναι σχεδιασμένο να υποστηρίξει μια πιο τυποποιημένη εκπαίδευση σε προσεγγίσεις του Focusing για Παιδιά.

Πολλές ευχαριστίες στους συμμετέχοντες του Διεθνούς Συνεδρίου Focusing για Παιδιά με τίτλο «Sparkling Energy» (Ολλανδία, 2010) που συνέβαλλαν με κάποιες υπέροχες ιδέες και σκέψεις. Οποιαδήποτε λάθη ή ασυνέπειες βαρύνουν αποκλειστικά τον συγγραφέα.

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

«Focusing with Children: Communication with children at home and at school» - Marta Stapert & Erik Verliefe

Αυτό το φυλλάδιο είναι διαθέσιμο για αντιγραφή και προσαρμογή στις ανάγκες διαφορετικών πολιτισμών και παιδιών. Οι εικόνες μπορούν να αναπαραχθούν ελεύθερα για μη εμπορικούς σκοπούς. Αν χρησιμοποιείτε τις Οδηγίες παρακαλώ ενημερώστε τον Simon Kilner στο ChildrenFocusingInfo@focusing.org. Μεταφράσεις αυτών των Οδηγιών βρίσκονται σε εξέλιξη σε διάφορες γλώσσες. Αν επιθυμείτε να τις μεταφράσετε στη γλώσσα σας, μπορείτε να το κάνετε αρκεί να ενημερώσετε τον Simon και να διαθέσετε τη μετάφρασή σας και σε άλλους μέσω της ιστοσελίδας του TFI.

Επιπλέον, άρθρα και πληροφορίες σχετικά με την εκπαίδευση για το Focusing για Παιδιά και επαφές είναι διαθέσιμα σε αυτήν τη διεύθυνση ή στο www.focusing.org/children.

Καλή τύχη!

«Και υπάρχει κάτι άλλο που θα ήθελε να συμβεί...;»

«Πώς λέει το παιδί σου ότι θέλει να κάνει κάτι άλλο τώρα...!»