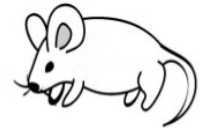




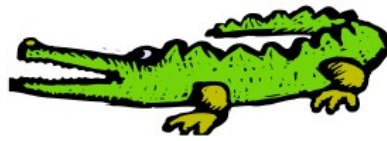
Как помочь детям в



Фокусинге.



рекомендации спутникам



Саймон Килнер

Фокусинг — это приветливость к себе и своим чувствам

**«А ты не против, если ...?»  
Как ваш ребёнок говорит «нет»?**

*Что такое Фокусинг?*

**Фокусинг ведёт ребёнка к доверию тому, как он понимает и переживает жизнь, путём осознания и контакта с телесными ощущениями и мыслями.**

Фокусинг — это процесс изменения, разный для разных людей. Он развивает уверенность в себе, сострадание, жизнестойкость, и даёт возможность каждому человеку сиять.

*Некоторые слова и фразы, которыми пользуются  
в Фокусинге*

- ♥ осязаемый смысл — смысл ощущения в теле — суть ощущения
- ♥ настрой фокусинга — бережная открытость телесным смыслам
- ♥ символизация — способы, которыми ребёнок выражает смысл в движении, изображениях, звуках и словах
- ♥ спутник — тот, кто помогает и поддерживает ребёнка в Фокусинге
- ♥ «ребёнок» или «дети» подразумевают все возрасты: это младенцы, дошкольники, школьники, подростки.

*Задачи этих рекомендаций*

Помочь спутникам фокусинга для детей найти свои собственные способы поддерживать ребёнка в Фокусинге.

Помочь детям расти в мудрости и уверенности, соответствующими их возрасту.

**Привет, добрый  
ребёнок!**



Фокусинг — это приветливость к себе и своим чувствам

**«Ты чувствуешь, как/где это внутри .....?»**

**Как ваш ребёнок говорит «да»?**

*Обучая детей фокусироваться, мы помогаем им...*

- ♥ Распознать смыслы того, что они телесно ощущают, и доверять им
- ♥ Быть добрыми к себе
- ♥ Прислушиваться к телесным ощущениям в повседневной жизни
- ♥ Понимать, что ощутимый смысл несёт в себе какую-то историю
- ♥ Разрешать себе трудные, горестные, страшные или злые чувства наряду с более приятными, такими, как радость или возбуждение
- ♥ Лучше концентрироваться на том, что они делают
- ♥ Больше принимать друг друга
- ♥ Выстраивать лучшие взаимоотношения с самими собой и другими

### Эксперимент

**Вспомните кого-то или что-то особенно дорогое и обратите внимание, как это проявляется у вас в голове.**

**Потом обратите внимание, как это проявляется в теле — возможно, в груди или в животе.**

**Заметьте разницу.**

**Привет, Особый ребёнок**



Фокусинг — это приветливость к себе и своим чувствам

**«Ага, вот где ты чувствуешь ...?»**

**Как ваш ребёнок показывает вам, где он что-то чувствует?**

*Как быть спутником Фокусинга для детей*

*Кое-что из того, о чём надо помнить и к чему стремиться*

**Обучение тому, как быть спутником в фокусинге для детей — бесконечный процесс**

Развитие ребёнка — это путешествие от зависимости к независимости.

Фокусинг для детей стремится поддержать рост ребёнка от состояния младенца с весьма ограниченным словарём вербального и физического выражения к юному взрослому, понимающему себя и имеющему инструменты выражения и исследования своего опыта и переживаний. Нужно обучать навыкам и уметь отходить.

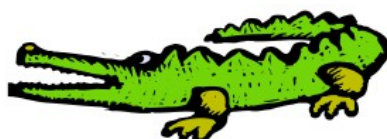
Позвольте ребёнку повести вас к его собственному способу понимания. Уважайте те способы, которыми ребёнок говорит вам «Да» и «Нет» - например, отведение взгляда или смена темы, и учитесь им.

Прислушивайтесь к точке зрения ребёнка и его проявлениям, доверяйте им и уважайте их. Неуверенность, открытость и терпение — вот средства исследования.

Оставайтесь в контакте с собой. Распознавайте и признавайте свои собственные чувства, реакции и предположения по отношению к опыту ребёнка. Будьте чувствительны и цените то, как этот уникальный ребёнок задевает ваши чувства и эмоции.

Умейте просить прощения и ошибаться.

**Привет, чудесный ребёнок!**



Фокусинг — это приветливость к себе и своим чувствам

**«Ты не против, если ...?»**

**Как ваш ребёнок говорит «да» ...?»**

*Как быть спутником Фокусинга для детей*

*Ещё об осознании и чувствительности*

В отношениях с ребёнком у взрослого есть авторитет. Относится ли ребёнок к вашим словам как к инструкции? Когда только возможно, просто зеркальте слова и движения ребёнка.

Будьте внимательны. То, что вы предлагаете и спрашиваете — это догадки о том, каким для ребёнка будет правильное направление. Используйте такие слова и интонации, чтобы ребёнок мог непрерывно следовать своему собственному чувству направления.

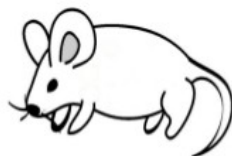
Вы поддерживаете ребёнка по соглашению с ним. Контракт всё время обновляется.

Замечайте, как реагирует ребёнок. Осознавайте потребности и чувства, стоящие за словами, настроением и поведением ребёнка.

Осознавайте напряжённость своей роли того, кто структурирует и следует, и найдите в ней комфорт. Это помогает ребёнку обнаружить и вырастить свои собственные границы.

Доверяйте «сокрытой мудрости» ребёнка.

**Привет, хороший ребёнок!**



**«А хотела бы твоя рука рисовать ...?»  
«Ага, ты знаешь, что это нужный цвет!»**

### *Зеркаление переживаний и опыта ребёнка*

Спутник Фокусинга всегда учится. Вы можете любить ребёнка, чувствовать ответственность за него, желать прекратить боль и сделать так, чтобы всё было хорошо. Вы можете отвергать точку зрения или эмоции ребёнка. Помните, что советы, оценки, утешения и жалость редко когда ведут к возрастанию внутренней силы ребёнка. Эти реакции больше относятся к вашим нуждам. Эмпатия, сострадание и определённая дистанция помогают ребёнку сохранять стержень и принимать свои реакции.

Помогайте ребёнку признавать все чувства, эмоции и желания. Остерегайтесь направлять ребёнка к наиболее адекватным, по вашему ощущению, реакциям. Одобрите и цените символизацию, исходящую от него в звуках, жестах, взглядах, играх и других выразительных формах. У многих детей, особенно маленьких, слова составляют лишь очень малую часть их выразительности. То, как вы зеркалите действия, звуки и смыслы ребёнка, будет очень разным, соответственно возрасту и вашим отношениям в Фокусинге.

#### **Что зеркалить**

- ♥ то, что ребёнок говорит; в особенности — всё особенное
- ♥ то, что ребёнок показывает и делает своим телом
- ♥ то, что вы чувствуете за словами и поведением
- ♥ символизацию без ваших смыслов и интерпретаций
- ♥ проявления телесных ощущений и эмоциональности
- ♥ скорее позитивное, чем негативное
- ♥ видимое изменение или нечто новое, когда оно приходит

**Привет, добрый  
ребёнок!**



Фокусинг — это приветливость к себе и своим чувствам

**«А хотело бы твоё тело двигаться?...»**

**«Ага, твои ноги хотят делать так....»**

### **Некоторые техники и слова**

Когда это только возможно, используйте собственные слова ребёнка и его действия, чтобы зеркалить естественным разговорным образом.

Чем меньше слов у ребёнка, тем больше вам надо будет догадываться о его намерениях, чувствах и ощущении ситуации.

Можно подытоживать замеченные вами шаги процесса ребёнка, но помните, что вы угадываете, что именно следует опустить.

Говорите языком неуверенности и такими фразами, как «похоже,...», «иногда бывают такие дети, которые...», «кажется, что-то в тебе...».

Поощряйте ребёнка сверяться, ощущается ли то, что вы сказали, как правильное.

Поощряйте ребёнка сказать «нет», когда что-то не подходит. Одним из способов это сделать может быть перемена темы.

Очень важны тонкое чувство правильного момента и интонация.

**Привет, Особый ребёнок!**



Фокусинг — это приветливость к себе и своим чувствам

«И оно хочет выглядеть вот так ...?»

«Может, оно хочет что-то сказать ...?»

## Говоря с собой

Спрашивайте внутри: «Там же ли я, где ребёнок...? В контакте ли я с ребёнком?».

Спрашивайте себя снова и снова: «То, что я говорю — против ребёнка... обращено к ребёнку... для ребёнка...?», «Даю ли я ребёнку достаточно дистанции и места?»

## Говоря с ребёнком

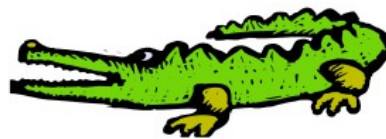
Не говорите: «Скажи мне, пожалуйста...» или «Мне хотелось бы узнать...».

Пользуйтесь открытыми, иногда незавершёнными предложениями, чтобы ребёнок мог придать себе значимость и продолжить

«Есть какое-то место... в твоём теле?» «Есть какое-то чувство, „какая-то штука” у тебя в животе?... в груди?...» «Как она могла бы что-то сказать тебе?...» «Может, ей есть что сказать?»

Спутник Фокусинга не просит и не ожидает явного ответа.

Привет, чудесный ребёнок!





Фокусинг — это приветливость к себе и своим чувствам

«Ты не будешь против, если ...?»

«Прости, ты хотел .....?»

### Символизация и занятия

Маленькие дети уже способны символизировать из Ощутимого Смысла, но не всегда могут легко найти подходящие слова.

Детям легче удаётся символизация в творческом выражении. Рисование - важный способ выразить то, что приходит из Ощутимого Смысла, или то, что они чувствуют в целом.

Не просите объяснений. Зеркальте факты, которые вы наблюдаете по мере развития символизации.

В процессе символизации ребёнок может говорить или не говорить. Если он не говорил, спутник может по окончании спросить: «может, этот рисунок хочет что-то сказать?».

В символизации у каждого должна быть возможность выбирать ресурсы и менять решения. Имейте в распоряжении много доступных способов выражения и символизации. В том числе рисование карандашами и красками, раскраску, песок, воду, глину, ролевые игры, танец, музыку, материалы разной фактуры, рассказывание историй.

Не бывает неправильной символизации. Поощряйте детей к развитию своего собственного пути, без страха критики от себя или других.

Рисунки и тексты детей могут быть им очень дороги. Дайте каждому ребёнку отдельную папку или особое место, где могут находиться его символизации.

Привет, хороший ребёнок!



Фокусинг — это приветливость к себе и своим чувствам

## Дополнительная информация

Этот буклет основан на многих оригинальных идеях Марты Штаперт.

Он задуман как основа для более формального тренинга в Фокусинге с Детьми.

Благодарности участникам международной конференции по Фокусингу с Детьми «Sparkling Energy», проходившей в 2010 году в Голландии, привнесшим свои идеи и соображения. За любые ошибки и нестыковки целиком отвечает автор.

## Дополнительная литература

Marta Stapert and Erik Verliefde. *“Focusing with Children: Communicating with children at home and at school”*

Этот буклет можно распространять и адаптировать к нуждам разных культур и детей. Можно использовать иллюстрации для некоммерческих целей.

Если вы будете пользоваться Рекомендациями, пожалуйста, напишите об этом Саймону Килнеру (Simon Kilner) по адресу [ChildrenFocusingInfo@focusing.org](mailto:ChildrenFocusingInfo@focusing.org).

Если вы хотите перевести Рекомендации на ваш язык, мы приветствуем это, при условии, что вы уведомите об этом нас и разрешите свободный доступ к вашему переводу на сайте TFI.

Статьи и другая информация о Фокусинге для Детей доступна на сайте TFI по адресу [www.focusing.org/children](http://www.focusing.org/children). Там же можно скачать английский оригинал этих Рекомендаций.

Русский перевод Петра Андреева. О предложениях и замечаниях по переводу пишите на адрес [petr@sherwood.ru](mailto:petr@sherwood.ru).

Удачи!

« А есть что-то ещё, что хочет случиться ...?»

Как ваш ребёнок скажет о том, что он сейчас хочет сделать  
что-то ещё ...?