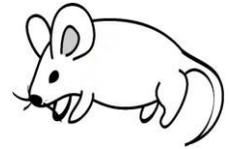
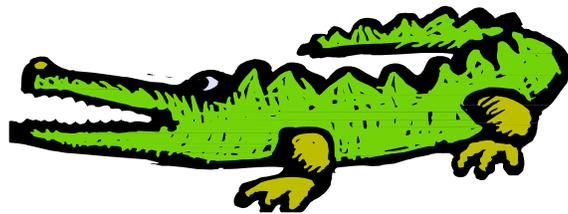


通过聚焦来帮助儿童



给同伴的一些指导



西蒙·基尔纳 (Simon Kilner)

聚焦是跟你自己和你的感受做朋友

“那么，能不能……？” 你的儿童是怎样说“不”的呢？

聚焦是什么？

聚焦，通过对身体感受以及想法的觉察和连接，帮助儿童去信任他们对生活体验的理解。

聚焦是一个改变的过程，这个过程对每个人来说都是不一样的。它会培养人的自信心、同情心和复原力，让每个人都能闪闪发光！

在聚焦中我们会使用的一些词语和说法

- ♥ **体会** - 某种身体感受的意义，某个感觉的含义
- ♥ **聚焦心态** - 对你的感觉的含义，保持一种温柔的开放姿态
- ♥ **象征化** - 儿童通过动作、艺术、声音和语言，表达意义的方式
- ♥ **同伴** - 在聚焦中给予儿童以支持的任何人
- ♥ **“儿童”或“儿童们”** 指以下所有年龄段的人：婴儿、幼儿、学龄儿童、青少年

这份指导的目标

帮助儿童的聚焦同伴找到他们自己的方式，来支持儿童进行聚焦。

帮助儿童们带着与他们年龄相符的智慧和信心去成长。



聚焦是跟你自己和你的感受做朋友

“你有觉察到，那是怎样在你的内在的吗？/那是在你内在的什么地方吗……？”

现在你的这个儿童有说“是的”吗？

通过教给儿童们聚焦，我们帮助他们……

认识并信任他们在身体中感受到的意义

善待他们自己

在日常生活中倾听他们的身体感受

明白一个体会承载着一个故事

允许愉快的感觉存在，比如喜悦、兴奋，也允许困难的、悲伤的、害怕的或愤怒的感觉存在

更好地专注于他们正在做的事情

更多地接纳彼此

与自己 and 他人建立更好的关系

快速聚焦

想一个你关心的人或事，注意一下你是怎样在头脑中体验这个人或事的。接下来，注意一下你是怎样在身体中（或许是在胸部或者腹部）体验这个人或事的。觉察一下这两者之间的区别。

你好，特别的孩子！



Focus Live,
Simon Kilner

聚焦是跟你自己和你的感受做朋友

“哦，你是在那儿体会到……的吗？”

**你的儿童是如何告诉你他们是在哪儿体会到
某些东西的呢？**

作为一个儿童聚焦同伴

一些需要记住和努力达到的事情

学习成为一个儿童聚焦同伴是一个永无止境的过程。

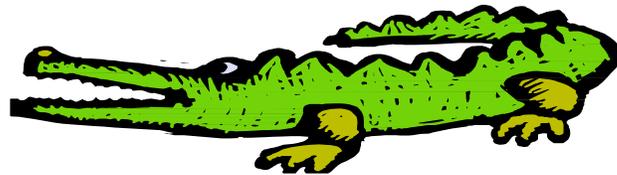
儿童期的发展是一趟从依赖到独立的旅程。儿童聚焦力图为儿童的成长提供支持——从一个只有非常有限的语言词汇和身体表达的婴儿，到一个拥有自我理解、拥有用来表达和探索自身体验的工具的年轻成人。这就是教给他们一些技能、交给它们后退一步。

让儿童以他们自己的理解方式来引导你。尊重并且去了解这个儿童向你表达“是”和“不”的方式——比如转移视线或者转移话题。

倾听、信任并尊重儿童的观点和表达。不确定性、开放性和耐心是探索的工具。

与你自身保持连接。承认你自己的情绪、反应和与儿童的体验相关的猜想。对这个独特的儿童如何触动你的感受和情绪，保持敏感和珍视。

能够说“对不起”，并且接受自己会犯错。



“你好，了不起的孩子”



Focus Live,
Simon Kilner

聚焦是跟你自己和你的感受做朋友

“那么，能不能……” 你的儿童是如何说“好”的呢……？

作为一个儿童聚焦同伴

有关觉察和敏感性的更多考虑事项

成年人在和儿童的关系中会自带权威性。这个儿童是在把你的话当作一个指令来听从的吗？只要有可能，就只去反映儿童自身的话语和举动。

多加留心。你的建议和问题只是对儿童正确方向的猜测！运用那种可以让儿童跟随他们自己的方向感的措辞和语调。

你的支持是经过儿童同意的。这份协约总是在不断地续签。

注意儿童是如何反应的。留意儿童言语、态度以及行为背后的需要和感受。

觉察到并适应于你所扮演的“提供结构”和“跟随”这两个角色之间的张力。这有助于儿童找到并发展出其自身的界限。

信任儿童的“内隐智慧”。



Focus Live,
Simon Kilner

聚焦是跟你自己和你的感受做朋友

“那么，你的手想去画一些什么吗……？”

“哦，你知道那是正确的颜色！”

反映儿童的体验

作为聚焦同伴总是在不断地学习。或许你爱这个儿童，觉得负有责任，想要消灭痛苦，或者想让一切都好起来。你可能不赞同这个儿童的某些观点或情感。切记：建议、判断、安慰和怜悯，这些很少能增强儿童的内在力量。这类反应更多地是出自你的需求。共情、同情和一定的距离，则有助于儿童坚强地站起来，并接受他们自身的反应。

帮助儿童承认所有的感觉、情绪和愿望。小心不要去引导儿童做出你认为最恰当的反应。鼓励和珍视他们通过声音、手势、表情、游戏和其他表达形式所带来的象征化。对于许多儿童尤其是年幼的儿童来说，词语只是表达的一小部分。你对他们的行为、声音和意义应做何反应，根据儿童的年龄和你们之间的聚焦关系，会有很大不同。

须要去反映的东西

- ♥ 儿童所说的话，尤其是一些特别的东西
- ♥ 儿童用他/她的身体所做出的举动和展现的姿态
- ♥ 你在言语和行为背后感受到的东西
- ♥ 在你没有给出含义或解释的情况下，儿童给出的象征化
- ♥ 身体式感受和有关情绪特性的迹象
- ♥ 积极的而非消极的东西
- ♥ 某个明显的改变，或者出现了某些新的东西

你好，善良的孩子！



Focus Live,
Simon Kilner

聚焦是跟你自己和你的感受做朋友

“那么，你的身体想去怎么样移动吗……？”

“哦，你的脚想要那样做……！”

一些技巧和话语

只要有可能，就以一种自然的对话方式，用儿童自己的话语或举动进行反映。

儿童说的话越少，你就越会去猜测他们的意图、感受和对某个情况的体会。

你或许会去总结在这个儿童的聚焦过程中你所观察到的步子，但请切记当你选择要忽略哪些的时候，你是在猜测。使用试探性的语言和问题，比如：

“那好像……”、“有时候有些孩子们会……”、“好像你内在有些什么……”

鼓励儿童去核对你对他们所说的话和他们的感觉是否契合。

鼓励儿童在感到不契合的时候说“不”。有的儿童会通过切换话题来表达这种不契合。

你所说所做的敏感时机以及说话的语气，都是非常重要的。

你好，特别的孩子！



Focus Live,
Simon Kilner

聚焦是跟你自己和你的感受做朋友

“那么，它想要看起来是那个样子……？”

“它有什么故事是想讲一讲的吗……？！”

当你在内心和自己对话时

在内心问一下：“我在这个孩子所在的那个地方吗？我和这个孩子有连接吗？”

一遍又一遍地问问自己：“我所说的话是在背向、朝向、为了或者关于这个孩子吗？”、“我是否给了这个孩子足够的距离和空间呢？”

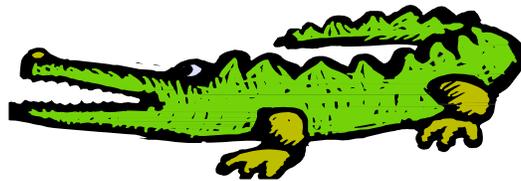
当你在和这个儿童对话时

不要说“你能告诉我……吗？”或者“我想知道……”应当使用开放式的、有时是未完成的句子，这样儿童就有机会给出那些他/她自己认为重要的东西，并以他们自己的方式继续寻找、发展和改变。

“你的身体当中有没有‘一些地方’……？”“有没有什么感觉，‘什么东西’……在你的腹部？……在你胸部？……”

“‘它’想告诉你一些什么吗？”“或许它有些话想说？”

聚焦同伴不会要求也不会期盼对方给出一个明确的回答。



“你好，了不起的孩子”



聚焦是跟你自己和你的感受做朋友

“那么，这么做对你来说是可行的吗……？”

“抱歉 - 你是想……？”

象征化和活动

在年幼的时候，儿童们就能够象征化他们的体会，不过他们可能不容易找到合适的词汇。

创造性表达的象征化对儿童们来说更容易一些。绘画是一个重要的表达方式，可以用来表达体会带来的东西，或者用来表达他们的一般体验。

不要要求儿童做解释。去反映你在儿童发展其象征化的过程中所观察到的情形。

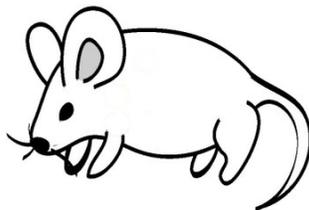
在象征化的过程中，儿童可能会讲话，也可能不会讲话。如果儿童没有讲话，那么同伴在事后可以去问一问：“这幅图画有什么话想讲一讲吗？”

在象征化中，每个人都需要去选择适合他们的表达资源，并相应地改变他们的心向。有很多表达和象征化的方式供儿童们去选择，包括绘画、涂色、油彩、沙子、水、黏土、想象游戏、舞蹈、音乐、纹理材料和讲故事。

并不存在错误的象征化方式。鼓励儿童探寻他们自己的发展道路，不必害怕来自他们自己或他人的指责。

儿童们画的画和写的内容对他们来说可能是非常特别的。让每个儿童都有一个文件夹或者一个特别的地方，用来保存他们的聚焦象征化作品。

你好，善良的孩子！



Focus Live,
Simon Kilner

聚焦是跟你自己和你的感受做朋友

进一步的信息

西蒙·基尔纳是聚焦学会（*The Focusing Institute*）的国际儿童聚焦协调员。聚焦学会是一个非盈利性组织。

这本小册子是根据玛尔塔·斯塔珀特（*Marta Stapert*）的许多原创想法编写的。

编写这本小册子的目的在于为更加正式的儿童聚焦培训提供支持。

非常感谢2010年荷兰国际儿童聚焦会议“闪闪的能量”的与会者们提供的精彩想法和观点。若有任何错误或不一致之处，皆出自作者本人。

进一步的阅读材料

《和儿童一起聚焦：在家庭和学校与儿童的交流（*Focusing with Children: Communicating with children at home and at school*）》——玛尔塔·斯塔珀特（*Marta Stapert*）和埃里克·韦利弗德（*Erik Verliefde*）

这本小册子可供复制使用，并可根据不同文化和儿童的需要进行改编。可为非商业目的复制使用文中图片。如果你确实使用了这份指导，请通过如下邮箱地址告知西蒙·基尔纳：ChildrenFocusingInfo@focusing.org。目前正在将这份指导翻译成若干种语言。如果你希望翻译成你的语言，欢迎你这样做，只要你通知西蒙，并允许聚焦学会通过其网站将你的翻译提供给其他人使用。

此外，有关儿童聚焦培训和联系人的文章及信息可以从以上邮箱或以下网址获取：www.focusing.org/children。

祝你好运！

“那么，还有什么事物是想要发生的吗……？”

“现在，你的儿童是如何告诉你他/她想要做其他一些事情的呢……？！”



Focus Live,
Simon Kilner