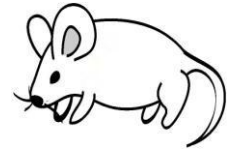
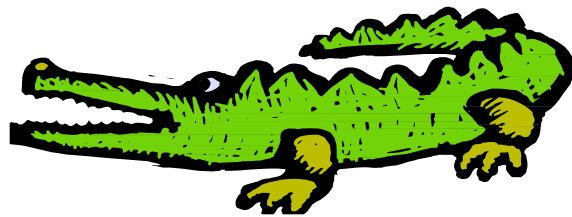


# 通過聚焦來幫助兒童



給同伴的一些指導



西蒙·基爾納 (**Simon Kilner**)

聚焦是跟你自己和你的感受做朋友

“那麼，能不能……？” 你的兒童是怎樣說不的呢？

## 聚焦是什麼？

聚焦，通過對身體感受以及想法的覺察和連接，幫助兒童去信任他們對生活體驗的理解。

聚焦是一個改變的過程，這個過程對每個人來說都是不一樣的。它會培養人的自信心、同情心和復原力，讓每個人都能閃閃發光！

## 在聚焦中我們會使用的一些詞語和說法

- ♥ **體會** - 某種身體感受的意義，某個感覺的含義
- ♥ **聚焦心態** - 對你的感覺的含義，保持一種溫柔的開放姿態
- ♥ **象徵化** - 兒童通過動作、藝術、聲音和語言，表達意義的方式
- ♥ **同伴** - 在聚焦中給予兒童以支持的任何人
- ♥ **“兒童”或“兒童們”** 指以下所有年齡段的人：嬰兒、幼兒、學齡兒童、青少年

## 這份指導的目標

幫助兒童的聚焦同伴找到他們自己的方式，來支持兒童進行聚焦。

幫助兒童們帶著與他們年齡相符的智慧和信心去成長。



聚焦是跟你自己和你的感受做朋友

“你有覺察到，那是怎樣在你的內在的嗎？/那是在你內在的什麼地方嗎……？”

現在你的這個兒童有說“是的”嗎？

## 通過教給兒童們聚焦，我們幫助他們……

認識并信任他們在身體中感受到的意义

善待他們自己

在日常生活中傾聽他們的身體感受

明白一個體會承載著一個故事

允許愉快的感覺存在，比如喜悅、興奮，也允許困難的、悲傷的、害怕的或憤怒的感覺存在

更好地專注於他們正在做的事情

更多地接納彼此

與自己和他人建立更好的關係

### 快速聚焦

想一個你關心的人或事，注意一下你是怎樣在頭腦中體驗這個人或事的。接下來，注意一下你是怎樣在身體中（或許是在胸部或者腹部）體驗這個人或事的。覺察一下這兩者之間的區別。

你好，特別的孩子！



Focus Live,  
Simon Kilner

聚焦是跟你自己和你的感受做朋友

“哦，你是在那兒體會到……的嗎？”

你的兒童是如何告訴你他們是在哪兒體會到  
某些東西的呢？

## 作為一個兒童聚焦同伴

### 一些需要記住和努力達到的事情

*学习成为一个兒童聚焦同伴是一个永无止境的过程。*

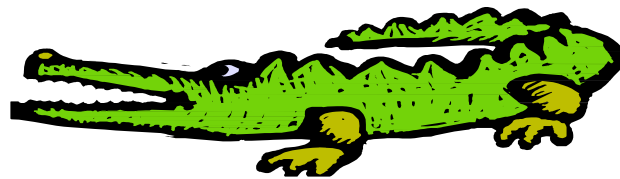
兒童期的發展是一趟從依賴到獨立的旅程。兒童聚焦力圖為兒童的成長提供支持——從一個只有非常有限的語言辭彙和身體表達的嬰兒，到一個擁有自我理解、擁有用來表達和探索自身體驗的工具的年輕成人。這就是教給他們一些技能、交給它們後退一步。

讓兒童以他們自己的理解方式來引導你。尊重並且去瞭解這個兒童向你表達“是”和“不”的方式——比如轉移視線或者轉移話題。

傾聽、信任並尊重兒童的觀點和表達。不確定性、開放性和耐心是探索的工具。

與你自身保持連接。承認你自己的情緒、反應和與兒童的體驗相關的猜想。對這個獨特的兒童如何觸動你的感受和情緒，保持敏感和珍視。

能夠說“對不起”，並且接受自己會犯錯。



“你好，了不起的孩子”



聚焦是跟你自己和你的感受做朋友

“那麼，能不能……” 你的兒童是如何說“好”的呢……？

## 作為一個兒童聚焦同伴

### 有關覺察和敏感性的更多考慮事項

成年人在和兒童的關係中會自帶權威性。這個兒童是在把你的話當作一個指令來聽從的嗎？只要有可能，就只去反映兒童自身的話語和舉動。

多加留心。你的建議和問題只是對兒童正確方向的猜測！運用那種可以讓兒童跟隨他們自己的方向感的措辭和語調。

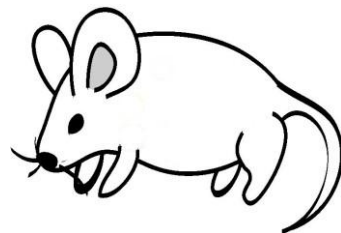
你的支持是經過兒童同意的。這份協約總是在不斷地續簽。

注意兒童是如何反應的。留意兒童言語、態度以及行為背後的需要和感受。

覺察到並適應於你所扮演的“提供結構”和“跟隨”這兩個角色之間的張力。這有助於兒童找到併發展出其自身的界限。

信任兒童的“內隱智慧”。

你好，好心的孩子！



聚焦是跟你自己和你的感受做朋友

“那麼，你的手想去畫一些什麼嗎……？”

“哦，你知道那是正確的颜色！”

## 反映兒童的體驗

作為聚焦同伴總是在不斷地學習。或許你愛這個兒童，覺得負有責任，想要消滅痛苦，或者想讓一切都好起來。你可能不贊同這個兒童的某些觀點或情感。切記：建議、判斷、安慰和憐憫，這些很少能增強兒童的內在力量。這類反應更多地是出自你的需求。共情、同情和一定的距離，則有助於兒童堅強地站起來，並接受他們自身的反應。

幫助兒童承認所有的感覺、情緒和願望。小心不要去引導兒童做出你認為最恰當的反應。鼓勵和珍視他們通過聲音、手勢、表情、遊戲和其他表達形式所帶來的象征化。對於許多兒童尤其是年幼的兒童來說，詞語只是表達的一小部分。你對他們的行為、聲音和意義應做何反應，根據兒童的年齡和你們之間的聚焦關係，會有很大不同。

## 須要去反映的東西

- ♥ 兒童所說的話，尤其是一些特別的東西
- ♥ 兒童用他/她的身體所做出的舉動和展現的姿態
- ♥ 你在言語和行為背後感受到的東西
- ♥ 在你沒有給出含義或解釋的情況下，兒童給出的象徵化
- ♥ 身體式感受和有關情緒特性的跡象
- ♥ 積極的東西而非消極的東西
- ♥ 某個明顯的改變，或者出現了某些新的東西

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

“那麼，你的身體想去怎麼樣移動嗎……？”

“哦，你的腳想要那樣做……！”

## 一些技巧和話語

只要有可能，就以一種自然的對話方式，用兒童自己的話語或舉動進行反映。

兒童說的話越少，你就越會去猜測他們的意圖、感受和對某個情況的體會。

你或許會去總結在這個兒童的聚焦過程中你所觀察到的步子，但請切記當你選擇要忽略哪些的時候，你是在猜測。使用試探性的語言和問題，比如：

“那好像……”、“有時候有些孩子們會……”、“好像你內在有些什麼……”

鼓勵兒童去核對你對他們所說的話和他們的感覺是否契合。

鼓勵兒童在感到不契合的時候說“不”。有的兒童會通過切換話題來表達這種不契合。

你所說所做的敏感時機以及說話的語氣，都是非常重要的。

你好，特別的孩子！



聚焦是跟你自己和你的感受做朋友

“那麼，它想要看起來是那個樣子……？”

“它有什麼故事是想講一講的嗎……？！”

## 當你在內心和自己對話時

在內心問一下：“我在這個孩子所在的那個地方嗎？我和這個孩子有連接嗎？”

一遍又一遍地問問自己：“我所說的話是在背向、朝向、為了或者關於這個孩子嗎？”、“我是否給了這個孩子足夠的距離和空間呢？”

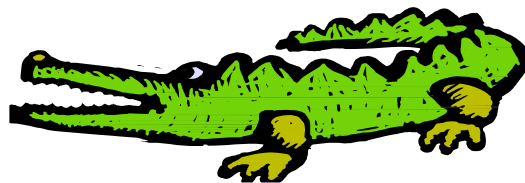
## 當你在和這個兒童對話時

不要說“你能告訴我……嗎？”或者“我想知道……”應當使用開放式的、有時是未完成的句子，這樣兒童就有機會給出那些他/她自己認為重要的東西，並以他們自己的方式繼續尋找、發展和改變。

“你的身體當中有沒有‘一些地方’……？”“有沒有什麼感覺，‘什麼東西’……在你的腹部？……在你胸部？……”

“‘它’想告訴你一些什麼嗎？”“或許它有些話想說？”

聚焦同伴不會要求也不會期盼對方給出一個明確的回答。



“你好，了不起的孩子”





聚焦是跟你自己和你的感受做朋友

“那麼，這麼做對你來說是可以的嗎……？”

“抱歉 - 你是想……？”

## 象徵化和活動

在年幼的時候，兒童們就能夠象徵化他們的體會，不過他們可能不容易找到合適的辭彙。

創造性表達的象徵化對兒童們來說更容易一些。繪畫是一個重要的表達方式，可以用來表達體會帶來的東西，或者用來表達他們的一般體驗。

不要要求兒童做解釋。去反映你在兒童發展其象徵化的過程中所觀察到的情形。

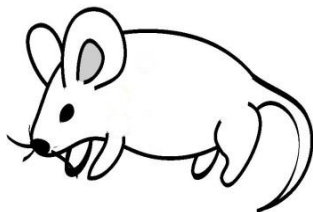
在象徵化的過程中，兒童可能會講話，也可能不會講話。如果兒童沒有講話，那麼同伴在事後可以去問一問：“這幅圖畫有什麼話想講一講嗎？”

在象徵化中，每個人都需要去選擇適合他們的表達資源，並相應地改變他們的心向。有很多表達和象徵化的方式供兒童們去選擇，包括繪畫、塗色、油彩、沙子、水、黏土、想像遊戲、舞蹈、音樂、紋理材料和講故事。

並不存在錯誤的象徵化方式。鼓勵兒童探尋他們自己的發展道路，不必害怕來自他們自己或他人的指責。

兒童們畫的畫和寫的內容對他們來說可能是非常特別的。讓每個兒童都有一個檔夾或者一個特別的地方，用來保存他們的聚焦象徵化作品。

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

## 進一步的信息

西蒙·基爾納是聚焦學會（*The Focusing Institute*）的國際兒童聚焦協調員。聚焦學會是一個非盈利性組織。

這本小冊子是根據瑪爾塔·斯塔珀特（*Marta Stapert*）的許多原創想法編寫的。

編寫這本小冊子的目的在於為更加正式的兒童聚焦培訓提供支持。

非常感謝2010年荷蘭國際兒童聚焦會議“閃閃的能量”的與會者們提供的精彩想法和觀點。若有任何錯誤或不一致之處，皆出自作者本人。

## 進一步的閱讀材料

《和兒童一起聚焦：在家庭和學校與兒童的交流（*Focusing with Children: Communicating with children at home and at school*）》——瑪爾塔·斯塔珀特（*Marta Stapert*）和埃裏克·韋利弗德（*Erik Verliefde*）

這本小冊子可供複製使用，並可根據不同文化和兒童的需要進行改編。可為非商業目的複製使用文中圖片。如果你確實使用了這份指導，請通過如下郵箱地址告知西蒙·基爾納：[ChildrenFocusingInfo@focusing.org](mailto:ChildrenFocusingInfo@focusing.org)。目前正在將這份指導翻譯成若干種語言。如果你希望翻譯成你的語言，歡迎你這樣做，只要你通知西蒙，並允許聚焦學會通過其網站將你的翻譯提供給其他人使用。

此外，有關兒童聚焦培訓和聯繫人的文章及資訊可以從以上郵箱或以下網址獲取：[www.focusing.org/children](http://www.focusing.org/children)。

# 祝你好運！

“那麼，還有什麼事物是想要發生的嗎……？”

“現在，你的兒童是如何告訴你他/她想要做其他一些事情的呢……？！”



Focus Live,  
Simon Kilner