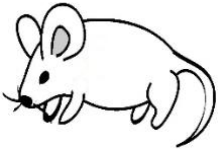


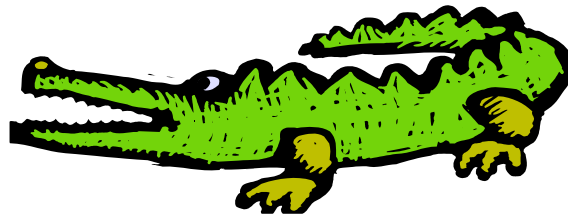
עזרה לילדים באמצעות



התמקדות



כמה קווים מנחים לממקדים



סיימון קלינר

עברית: ורד ג'ויה-שדה

Hebrew: Vered Joya-sadeh, March 25, 2025

"והאם זה יהיה בסדר ל.....?" איך הילד שלך אומר לא?

מהי התמקדות?

התמקדות מובילה את הילד לבטוח בהבנתו את חוויות החיים, דרך מודעות וקשר עם תחושות גוף ומחשבות.

התמקדות היא תהליך של שינוי השונה לכל אחד. היא מפתחת ביטחון עצמי, חמלה, חוסן נפשי ומאפשרת לכל אדם לזרוח!

מילים וביטויים שאנחנו משתמשים בהם בהתמקדות:

- ♥ **תחושה מורגשת** - המשמעות של תחושת גוף – התחושה של רגש.
- ♥ **גישה מתמקדת** - פתיחות עדינה כלפי תחושות הרגש.
- ♥ **סמליות** - הדרכים בהן הילד מביע משמעות דרך תנועה, אמנות, צליל ומילים.
- ♥ **ממקד** - כל מי שתומך בילד בתהליך ההתמקדות.
- ♥ **"ילד" או "ילדים"** - מתייחס לכל הגילאים: תינוקות, פעוטות, ילדים בגיל בית הספר, מתבגרים.

מטרות ההנחיות:

לעזור לממקדי ילדים למצוא את דרכיהם האישיות לתמיכה בילד באמצעות התמקדות.

לעזור לילדים לגדול בחוכמה וביטחון המתאימים לגילם.



"האם אתה שם לב איך/איפה זה נמצא בתוכך...?"

איך הילד שלך אומר כן?

כשמלמדים ילדים להתמקד, אנחנו עוזרים להם ל...

להכיר ולבטוח במשמעות של מה שהם חשים בגופם.

להיות אדיבים כלפי עצמם.

להקשיב לתחושות הגוף בחיי היומיום.

להבין שתחושה מורגשת נושאת איתה סיפור.

לאפשר רגשות קשים, עצובים, מפחידים או כועסים, לצד רגשות נעימים יותר כמו שמחה והתלהבות.

להתרכז טוב יותר במה שהם עושים.

לקבל אחד את השני יותר טוב.

לבנות מערכות יחסים טובות יותר עם עצמם ועם אחרים.



התמקדות זריזה

חשוב על מישהו או משהו שאכפת לך ממנו ושים לב איך אתה חווה את זה בראש שלך. לאחר מכן, שים לב איך אתה חווה את התחושה הזו בגוף שלך, אולי בחזה או בבטן. שים לב להבדל.

"אה, שם אתה מרגיש....?"

איך הילד שלך מראה לך איפה הוא מרגיש משהו?

להיות מלווה ילדים בהתמקדות

כמה דברים לזכור ולשאוף אליהם

ללמוד להיות מלווה ילדים בהתמקדות הוא תהליך שאינו נגמר.

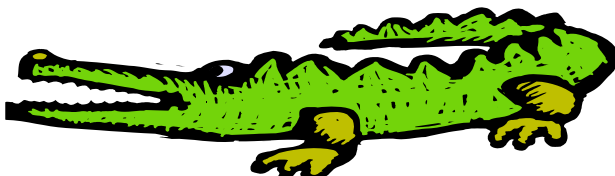
התפתחות של ילד היא המסע מתלות לעצמאות. התמקדות לילדים שואפת לתמוך בצמיחה של ילד, מהיותו תינוק עם אוצר מילים מוגבל מאוד להבעה מילולית ופיזית, עד למבוגר צעיר עם הבנה עצמית וכלים להביע ולחקור את חוויותיו. זהו לימוד מיומנויות והפרדות.

תנו לילד להוביל אתכם לדרכו הייחודית להבנה. **כבוד** ולמדו את הדרכים בהן הילד יכול לומר "**כן**" ו-"**לא**" - כמו הסטת מבט או שינוי נושא.

הקשיבו, בטחו וכבדו את נקודת מבטו של הילד, והבעתו. חוסר ודאות, פתיחות וסבלנות הם הכלים לחקירה.

הישארו בקשר עם עצמכם. הכרו במצבי הרוח, התגובות וההנחות שלכם לגבי חוויית הילד. היו רגישים והערכו כיצד הילד הייחודי הזה נוגע בחושיכם ורגשותיכם.

היו מסוגלים לומר "סליחה" ולטעות.



שלום ילד נפלא!



"והאם זה יהיה בסדר ל?" איך הילד שלך אומר כן?

להיות מלווה ילדים בהתמקדות

שיקולים נוספים למודעות ורגישות

למבוגר יש סמכות במערכת היחסים שלו עם הילד. האם הילד שומע את מילותיכם כהוראה? בכל פעם שניתן, פשוט שקפו את המילים והתנועות של הילד.

היו קשובים. הצעותיכם ושאלותיכם הן השערות לגבי מהו הכיוון הנכון עבור הילד! השתמשו במילים ובטון דיבור שמאפשרים לילד להמשיך לעקוב אחרי תחושת הכיוון שלו.

התמיכה שלכם היא על ידי הסכמה עם הילד. החוזה הזה מתחדש כל פעם מחדש.

שימו לב איך הילד מגיב. היו מודעים לצרכים ולרגשות שמאחורי המילים, הגישה וההתנהגות של הילד.

היו מודעים ונינוחים עם המתח שבתפקידכם במתן מבנה ומעקב. זה מסייע לילד למצוא ולפתח גבולות משלו.

בטחו ב"חוכמה פנימית סמויה" של הילד.



"והאם היד שלך רוצה לצייר...?"

"אה, אתה יודע שזה הצבע הנכון!"

שיקוף חוויית הילד

מלווה בהתמקדות תמיד לומד. ייתכן שאתם אוהבים את הילד, מרגישים אחראים, רוצים להפסיק את הכאב או לגרום שהכל יהיה בסדר. ייתכן שתתנגדו לדעות או לרגשות של הילד. זכרו כי עצות, שיפוטים, נחמה ורחמים לעיתים נדירות מפתחים את הכוח הפנימי של הילד. תגובות אלו נוגעות יותר לצרכים שלכם. אמפתיה, חמלה וריחוק מסוים עוזרים לילד לעמוד איתן ויציב, ולקבל את תגובותיו שלו.

עזרו לילד להכיר בכל התחושות, הרגשות והרצונות. היו זהירים שלא להנחות את הילד לתגובות שאתם מרגישים שהן המתאימות ביותר. עודדו והעריכו את הסמליות שהילד מביא בקולות, תנועות, מבטים, משחק וצורות הבעה אחרות. עבור רבים מהילדים, במיוחד ילדים צעירים, מילים הן חלק קטן מההבעה. איך שתשקפו את פעולות הילד, הקולות והמשמעות שלהם יהיה שונה מאוד לפי גילם ויחס ההתמקדות שלכם איתם.

מה נשקף ?

- ♥ מה שהילד אומר, במיוחד אם זה ייחודי או משמעותי.
- ♥ מה שהילד עושה ומביע בגופו.
- ♥ מה שנחוש מאחורי מילים או התנהגות.
- ♥ סמלים ללא פירוש אישי.
- ♥ סימנים נרמזים של תחושת גוף ואיכויות רגשיות.
- ♥ החיובי במקום השלילי.
- ♥ שינויים חזותיים או כאשר משהו חדש מופיע.

שלום ילד אדיב!



"והאם הגוף שלך רוצה לזוז...?"



Focus Live,
Simon Kilner

"אה, הרגליים שלך רוצות לעשות את זה...!"

כמה טכניקות ומילים

בכל זמן שבו זה אפשרי, השתמשו במילים או בפעולות של הילד כדי לשקף בדרך שיח טבעית.

ככל שלילד יש פחות מילים, יותר תנחשו את כוונתו, רגשותיו ותחושת המצב.

אתם יכולים לסכם את הצעדים ששמתם לב אליהם בתהליך של הילד, אך זכרו שאתם מנחשים כשאתם בוחרים מה להשמיט. השתמשו בשפה מהוססת ושאלות כמו:

"נראה ש..." "לפעמים יש ילדים ש..." "נראה שמהו בך..."

עודדו את הילד לבדוק אם מה שאתם אומרים לו מרגיש נכון.

עודדו את הילד לומר "לא" כשזה לא מתאים. התחלת נושא אחר היא דרך נוספת שילד עשוי לעשות זאת.

תזמון רגיש למה שאתם אומרים ועושים וטון הדיבור חשובים מאוד.



"זזה רוצה להראות ככה...?"

"האם יש סיפור שזה רוצה לספר...!"

כאשר מדברים עם עצמנו

שאלו את עצמכם: "האם אני במקום שבו הילד נמצא...? האם אני מחובר לילד?"

שאלו את עצמכם שוב ושוב: "האם מה שאנחנו אומרים הוא נגד... אל... עבור... על... הילד?". "האם אנחנו נותנים לילד מספיק מרחק ומרחב?"

כאשר מדברים עם הילד

אל תגידו "אתה יכול לספר לי...?" או "הייתי רוצה לדעת...". השתמשו במשפטים פתוחים ולעיתים לא גמורים כדי לאפשר לילד להעניק משמעות משלו ולהמשיך בדרכו לחקירה, התפתחות ושינוי.

"האם יש 'מקום' כלשהו בגופך...?" "האם יש תחושה, 'משהו'... בבטן שלך? ...בחזה שלך?... "איך 'זה' עשוי לרצות לספר לך משהו?" "האם יש לו משהו לומר?"

מלווה בהתמקדות אינו מבקש או מצפה לתשובה חד משמעית.



"והאם זה בסדר עבורך לעשות את זה...?"

"אני מצטער – אתה רוצה ל...?"

סמליות ופעילויות

ילדים מסוגלים לסמל מהתחושה המורגשת מגיל צעיר, אך לעיתים קשה להם למצוא את המילים לכך.

סמליות דרך ביטוי יצירתי הוא קל יותר עבור ילדים. ציור הוא דרך חשובה לבטא את מה שעולה מהתחושה המורגשת, או את החוויה שלהם באופן כללי.

אין לבקש הסברים. נשקף את העובדות שאנו רואים בזמן שהילד מפתח את הסמליות.

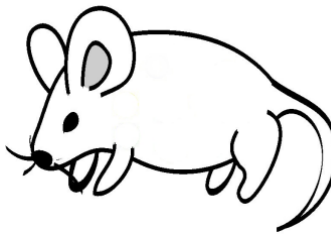
הילד עשוי או עשוי שלא לדבר במהלך תהליך הסמליות. אם לא, המלווה יכול לשאול לאחר מכן: "האם לציור יש משהו לספר?"

בסמליות, כל אחד יכול להיות מסוגל לבחור את המשאבים שמתאימים לו ולשנות את דעתו. יש לספק לילדים מגוון רחב של דרכים לביטוי ולסמליות, כולל: ציור, צביעה, חול, מים, חמר, משחק דמיוני, ריקוד, מוזיקה, חומרים בעלי מרקם וסיפור סיפורים.

אין דרך שהיא שגויה לסמל. נעודד את הילדים לפתח את הדרך הייחודית שלהם ללא פחד או ביקורת מצד עצמם או אחרים.

הציורים והכתבים שהילדים יוצרים עשויים להיות יקרים להם מאוד. יש לאפשר לכל ילד תיקייה או מקום מיוחד לשמור את יצירות ההתמקדות שלו.

שלום ילד נחמד!



מידע נוסף



Focus Live,
Simon Kilner

סיימון קלינר הוא מורה בכיר (קואורדינטור) להתמקדות עם ילדים מטעם המכון הבינלאומי להתמקדות בניו יורק. TFI (The Focusing Institute) הוא ארגון ללא מטרת רווח.

חוברת זו מבוססת על רעיונות מקוריים רבים של מרתה סטאפרט.

היא נועדה לתמוך בהכשרה פורמלית יותר בגישות להתמקדות עם ילדים.

תודה רבה למשתתפי הכנס הבינלאומי להתמקדות עם ילדים "אנרגיה נוצצת" שנערך בהולנד בשנת 2010, אשר תרמו רעיונות ומחשבות נפלאות. כל טעויות או חוסר עקביות הן באחריותו הבלעדית של המחבר.

קריאה נוספת

"התמקדות עם ילדים: תקשורת עם ילדים בבית ובבית הספר" – מרתה סטאפרט ואריק ורליפדה.

החוברת זמינה להעתקה ולהתאמה לצרכים של תרבויות וילדים שונים. ניתן לשכפל את האיוורים לשימוש שאינו מסחרי. אם אתם עושים שימוש בהנחיות, אנא הודיעו לסיימון קילנר בכתובת ChildrenFocusingInfo@focusing.org. תרגומים של הנחיות אלו נמצאים כעת בתהליך למספר שפות. אם ברצונכם לתרגם לשפתכם, אתם מוזמנים לעשות זאת, כל עוד תיידעו את סיימון ותאפשרו שהתרגום שלכם יהיה זמין לאחרים באתר TFI.

מידע נוסף, מאמרים ופרטים על הכשרות בהתמקדות עם ילדים זמינים בכתובת הנ"ל או באתר: www.focusing.org/children

בהצלחה!

"זהאם יש עוד משהו שרוצה לקרות...?"

איך הילד שלך אומר לך שהוא או היא רוצים לעשות משהו
אחר עכשיו...!?