



دور المتمركز مع الدبوب الحبوب FOCUSER – Empathy Bears

- امسك الدبوبة/ة وضعه أمامك ثم تأمله له/لها. تصور أن دبوبك في الأيام الماضية قد واجه ظروفًا عصيبة..
- وهذا الدبوبة/ة يشعر أحيانًا ببعض الضيق والألم. أنت أيها المتمركز Focuser تحتاج أن تستمع لدبوبك.
- أيها المتمركز: من فضلك أغلق عيونك وقم بالترحيب بأي شيء يوجد بداخلك...
- ثم انظر إلى دبوبك وأخبره بأنك معه وبجواره...
- بإمكانك أن تقول لدبوبك " مرحبا "
- بإمكانك أن تسأل الدبوبة : " كيف تشعر الآن "
- ربما أنت تريد أن تخبر الشخص المستمع لك بما أخبرك به الدبوبة..
- أخبر الدبوبة بأنك تفهم كيف هي مشاعره..
- بإمكانك أن تسأل الدبوبة إذا كان هناك أي شيء آخر يريد أن يخبرك به..
- بإمكانك أن تخبر الشخص المستمع لك إذا أخبرك الدبوبة بأشياء أخرى.
- بإمكانك أن تسأل الدبوبة كيف هو يريد منك أن تعتني وتهتم به...
- بإمكانك أن تخبر الدبوبة بأنك ستقوم بالاهتمام به ورعايته...
- الآن، بإمكانك أن تسأل الدبوبة أين هو يحب أن تضعه .. ومتى أنت لا تستطيع أن تحمله..
- من الممكن أن تضع الدبوبة في المكان الذي يرغب أن يكون فيه.. (المتمركز يحتاج أن يسأل الدبوبة عن ذلك).
- الآن، عليك أن تفحص وتتعمق بداخلك من أجل أن تتعرف على مشاعرك وحالتك بعد رحلتك مع الدبوبة.
- افحص كيف هي مشاعرك الآن.



دور المستمع مع الدبّوب الحبوب Companion - Empathy Bears

-تأكد أين الشخص المتمركز focuser يريدك أنت أيها المستمع أن تجلس، وأيضا متى يحب المتمركز أن ننهه بانتهاء وقت جلسة التركيز.

-خذ لحظة لتستشعر وتتحمس ما بداخلك.

-قم بالترحيب بنفسك " مرحبا " .

-الآن: افتح عيونك و استمع للمتمركز وهو يتحدث عن الدبّوب الحبوب.

-ردد ما أي شيء يقوله المتمركز بشكل مختصر (Reflecting back)

-ربما يريدك منك المتمركز أن تقرأ عليه التعليمات التالية.

-أعط وقت التنبيه بحسب ما تم الاتفاق عليه بينك وبين المتمركز.

-أعط المتمركز بعض الوقت في نهاية الجلسة..