Helping Children with Focusing

Some Guidelines for Companions

Simon Kilner

Translated by Dr. Mohamed Altawil
Focusing is being friendly with yourself and your feelings

أولاً: ما المقصود بالتركيز

عملية التركيز تساعد الطفل في أن يثق بفهمه لخبرات وتجارب الحياة من خلال الوعي والإتصال.

التركيز هو عملية تغيير تختلف من شخص لآخر. التركيز يطور و يقوي الثقة بالنفس، والصبر والتحمل، والصومود... ويسهل لكل شخص إمارات أنشطة التركيز أن يتألق ويصبح أكثر لياقة وحيوية. و يتمتع بجودة أفضل في الحياة.

بعض الكلمات والتعبيرات المستخدمة في عملية التركيز:

- الحس الشعوروي: Felt Sense
  - يقصد به معنى المشاعر الجسمية أي حاسة المشاعر.

- الاتجاه نحو التركيز: Focusing Attitude
  - gentle و هادئة وحادية.

- الترميز: Symbolisation
  - هي الطرق التي يعبر فيها الطفل عن المعاني من خلال الأنشطة الحركية أو الفن أو الصوت أو الكلمات.

- المساند (المركز): Companion
  - هو أي شخص يقوم بدعم الطفل و أسرته أثناء تنفيذ أنشطة التركيز.

- الطفل أو الأطفال: "Child" or ‘children’
  - يقصد بهم الأطفال من مختلف الأعمار مثل: (رضع، أطفال صغرى، أطفال مراهقين، مراهقين).

أهداف الدليل الإرشادي للتركيز مع الأطفال وأسرهم:

- مساعدة مساند التركيز مع الأطفال لإيجاد طرقهم الخاصة في دعم الأنشطة التركيزية مع الأطفال وأسرهم.
  - مساعدة الأطفال الذي ينمو ويكون في جو من الحكمة والثقة التي تناسب أعمارهم.

Hello kind child!
Focusing is being friendly with yourself and your feelings

هل أنت تلاحظ الآن كيف وأين تحس بذلك الشيء بداخلك....؟
كيف يقول طفل "نعم "؟

ثانياً: عندما نعلم الأطفال الأنشطة التنزيلية فإننا نصدهم على ....
- التعرف والتأكد من معنى مشاعرهم الحسية والجسدية.
- أن يكونوا لطفاء مع أنفسهم.
- أن يستمعوا لمشاعرهم وأحساساتهم الداخلية في كل يوم من حياتهم.
- أن يفهموا بأن الحس الشعوري Felt sense يحمل في ثنياه قصئة ما.
- أن يسمحوا لأنفسهم أن يعبروا عن الصعوبات والأحزان والألم والمخاوف ومشاعر الغضب مثلاً.
- أن يركزوا بصورة أفضل على ما يفعلون في الوقت الحاضر.
- أن يقبل الأطفال بعضهم بطريقة أفضل.
- أن يبنوا ويطوروا علاقات مع أنفسهم ومع الآخرين.

إفادة سريعة

- فكر في شخص ما أو شيء ما أنت تتهيم وتعتني به .. ولاحظ كيف تحس وتشعر بذلك في عفك.
الملاحظة الثانية: لاحظ كيف أنت تشعر بإحساساتك نحو شيء تتهيم به في جسمك .. وربما في صدرك .. أو معدتك (بطنك) .. لاحظ الاختلافات في الأحاسيس أو المشاعر...

مرحباً أيها الطفل المميز
Hello special child!
ثابتًا حتى تكون مسانداً أو رفيقاً للطفل في أنشطة التركز

هناك بعض الأشياء عليك أن تتذكرها وتعمل بموجبها.

إذاً تعلم أن تكون مسانداً أو رفيقاً للطفل في أنشطة التركز هي عملية مستمرة لا تنتهي أبدًا.

1- ان تطور الطفل هو رحلة من التبعية إلى الاستقلالية والاعتماد على النفس. عملية التركز مع الأطفال تهدف إلى دعم نمو الطفل من كونه نشطًا أو طفلاً صغيراً بقاموس محدود من الكلمات والتعبيرات الحسية إلى رشد صغير مستعينا بفهمه الذاتي وبعض الأدوات من أجل التعبير واستكشاف تجاربهم. إن مشروع التركز هو عبارة عن تعليم مهارات ثم الرجوع إلى الوراء لإعطاء فرصة للطفل والأسرة للنمو بشكل صحي وسوي.

2- دع الطفل يقوده إلى طريقته الخاصة في فهم الأشياء. احترم . وتعلم الطرق التي بإمكان الطفل أن يخبرك ب "نعم" و "لا " .. هذا يشبه إذا كنت تتغطر بعيداً أو تنتقل إلى موضوع آخر.

3- استمع .. صدق .. احترم وجهة نظر الطفل وتعبيراته. عدم التحديد أو التقييد ، الانتهاج ، الصبر هي مفاتيح وآدوات الاستكشاف في عالم الطفل.

4- ابقى على اتصال مع نفسك. تقبل مزاجك الخاص وردود أفعالك و افتراضاتك المتعلقة بخبرات الطفل. كن حساساً وأجري تقييماً حول كيف يمكن لهذا الطفل المبدع أن يؤثر ويطرق باب مشاعرك وأحاسيسك وعواطف...

5- قدًا قدًا أن تقول "أسف" وأن تكون على خطاً.

"أهلاً بك أبقها الطفل الرائع "

"Hello wonderful child"
هل هذا سيكون مناسبًا ل...؟

رابعًا: حتى تكون متسامناً أو رفيقاً للطفل في أنشطة التركيز

هناك كثير من الاعتبارات التي ينبغي أن نتذكرها ونكون على وعي ودراية...

1- الشخص الرشيد يتمتع بسلطة في علاقته مع الطفل. هل الطفل يستمع لكلماتك وكأنها تعليمات قادمة من سلطة علية؟ ينبغي عليك أنهما يكون مناسبًا أن ترد على الطفل بكلمات أو حركات

2- كن متوقعاً. عندما تطرح مقترحاتك وأستللك أن تكون مناسبة للطفل! استخدم كلمات وعبارات صوت متنوعة بحيث تسمح للطفل أن يبقى محافظاً على أحاسيسه ومشاعرهم في اتجاه ما.

3- دعوك للطفل يكون من خلال اتفاق ما للعمل مع الطفل. يعتبر هذا الاتفاق دائمًا في حالة تجديد.

4- لاحظ كيف تكون استجابة أو رد فعل الطفل. كن واعياً نحو حاجات الطفل ومشاعره التي قد تكون مختلطة في ثنايا أو وراء الكلمات أو الاتجاهات أو السلوكيات والتصورات الطفل.

5- كن واعياً ومرتاحاً مع طفلك. إذا زادتك في إعطاء تعليمات أو متابعة. هذا من شأنه أن يسمح للطفل في إيجاد وتطور ضوابطه ومحدداتهم.

6- ثق بالحكمة المفهومة ضمناً للطفل.

أهلا بالطفل النتيف
Hello nice child!
Focusing is being friendly with yourself and your feelings

Hello kind child!

هل تحب بيك أن ترسم شيئا ما؟
"أوه.. أنت تعرف أن ذلك هو اللون المناسب!

Things to Reflect*:

- ما يقوله الطفل ولاسيما أشياء هامة.
- ما فعله الطفل وظهور على جسمه.
- ما تقوم باستثماره في ثنايا الكلمات أو التصرفات (السلوكيات).
- الرموز بدون معنى أو تفسير.
- مؤشرات للمشاعر الجسدية وجودة المشاعر.
- الأشياء الإيجابية وليس السلبية.
- تغييرات ظاهرة ومرئية أو ظهور شيء جديد.

Hello kind child!

Ahlal balatf aluzezz
Focusing is being friendly with yourself and your feelings

هل جسمك يجب أن يتحرك...؟
أوه.. يبدو أن قدمك تريد أن تفعل ذلك....!

سادسًا: بعض التدريبات والكلمات

1- أياها المسند، حاول كلمة وجدت إمكانية مناسبية أن تستخدم كلمات الطفل نفسه وحركاته أو تصرفاته أثناء استجابتك. 
2- كلمة كانت كلمات الطفل قليلة... كلمة كان دورك في التخمين والاجتهاد أكثر للتعرف على مفاصده ومشاعرهم وحاسة الموقف ذاته.
3- أياها المسند، بمكانتك أن تلخص الخطوات التي تلاحظها في عملية التركيز مع الطفل ولكن تذكر أن تتمكن عندما تختار أن تترك شيئا ما في الخارج. استخدم لغة بسيطة وأسلوب مناسب لعمل الطفل مثل: "إن هذا يبدو مثل...", "أحيانا هناك أطفال ممن...", "إنه يبدو شيء ما بداخلك..."
4- عليك أن تشجع الطفل أن يتذكر بأن أي شيء تقوله له يجعله يشعر بأنه مناسب له وغير مؤذ.
5- شجع الطفل بأن يقول "لا" عندما يشعر بأن شيء ما لا يتوافق معه أو لا يناسبه. البدء بموضوع آخر هو طريقة أخرى ربما يفعلها الطفل.
6- أن ينثب المساند للتوقيت الحساس والدقيق لكل ما يقوله ويفعله وكذلك نبرة الصوت تعتبر جميعها من الأشياء الهامة جدا في عملية التركيز.

أهلاً بالطفل المميز
Hello Special child!
Focusing is being friendly with yourself and your feelings

"He wants to sound like you..."

"Why are you telling me that?"!

 سابعاً: متى يكون التحدث مع نفسك؟

1. اسأل من الداخل: "أين أنا من الطفل؟" ، "هل أنا متعاون مع الطفل؟" 

سأل نفسك مرة ثانية: "هل ما أقوله هو ضد الطفل أم معه أم عنه...؟" 

: "هل أنا أعطي الطفل مساحة كافية للتعبير عن نفسه؟ هل هناك مسافة معقوفة بيني وبين الطفل؟

2. متى يكون التحدث مع الطفل؟

أيهما السائد: لا تقل للطفل: "هل تستطيع أن تتحدثي ب...؟" أو "أنا أحب أن أعرف..."

أيهما السائد حاول أن تطرح أسئلة مفتوحة بعيدا عن الأسئلة المحددة. حتى يكون بإمكان الطفل أن يعطي دلالته الخاصة. وان يستمر بطرقته الخاصة في البحث والتطوير والتغيير بدون أي معيقات.

أمثلة ذلك: "هل هناك مكان ما... في جسمك؟" ، "هل هناك مشاعر (شيء ما)... في معدتك أو صدرك؟" ، "كيف يمكن أن يكون شيء يريد أن يخبرك بشيء ما؟" "ربما يكون عنده شيء ما ليقوله...".

- السائد في عملية التركيز لا ينبغي أن يسأل أو يتوقع أي إجابة مفهومة ضمنا.

مرحبًا أيها الطفل الرائع

"Hello wonderful child"
Focusing is being friendly with yourself and your feelings.

"It's okay if you feel that...
"It's alright if you feel that...."

Symbolisation and Activities

Thamānā: al-tarmīzīz wal-anshatāt

1. The children can create small symbolic representations from their expressive stage, using them to depict their feelings.

2. The process of symbolic representation provides an outlet for children, helping them to express their emotions. This can be a helpful tool for supporting individuals and their families.

3. Ask children questions about their symbolic representations.

4. Ask children to explain their symbolic representations.

5. In the symbolic process, children need to brainstorm ideas and consider their symbolic representations carefully.

6. There is no single symbolic representation that will work for everyone.

7. It is essential to support young children in expressing their feelings and emotions.

أهلا ومرحبا بك أبذا الطفل اللطيف
Hello nice child!

Focus Live,
Simon Kilner
Focusing is being friendly with yourself and your feelings

Further Information

Simon Kilner is an International Children Focusing Coordinator for The Focusing Institute. TFI is a not for profit organization.

http://www.focusing.org

Marta Stapert

Further Reading

1. "Focusing with Children: Communicating with children at home and at school" - Marta Stapert and Erik Verlieide

2. -

3. -

4. -

Good Luck!