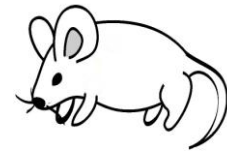
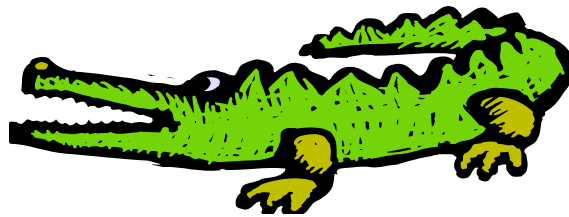


Kinderen helpen met FOCussen



Enkele raadgevingen voor begeleiders



Simon Kilner

*En is het Ok om...?
Hoe zegt je kind nee?*

Wat is Focussen?

Focussen brengt een kind ertoe om te vertrouwen op zijn begrip van “wat het leven brengt”- zijn levenservaringen. Dit vanuit het bewustzijn van, en in verbinding met, zijn lichamelijke beleving en gedachten.

Focussen is een proces van verandering die verschilt per persoon. Focussen helpt bij het ontwikkelen van vertrouwen, medeleven en weerbaarheid en het helpt ieder individu om te sprankelen

Enkele woorden en zinnen die we gebruiken bij Focussen:

- ❖ **Ervaren gevoel (*felt sense*):** de betekenis van een lichamelijke gewaarwording. De soms nog vage beleving van een gevoel.
- ❖ **Focussende houding:** een vriendelijke, open, luisterende houding ten opzichte van een ervaren gevoel of *felt sense*.
- ❖ **Symboliseren:** de wijze waarop het kind uitdrukking en betekenis geeft aan zijn beleving: door beweging, creatieve vorm, geluid en woorden.
- ❖ **Begeleider:** diegene die het kind ondersteunt in het focusproces.
- ❖ **Kind of kinderen:** verwijst naar kinderen van alle leeftijden: babies, peuters en kleuters, schoolgaande kinderen en pubers (adolescenten).

Doel van de richtlijnen:

Om begeleiders van kinderen te helpen om hun eigen manier te vinden om met kinderen te focussen.

Om kinderen te helpen groeien in wijsheid, bewustzijn en vertrouwen passend bij hun leeftijd.



“Hallo aardig kind”

*Merk je op hoe /waar je iets voelt van binnen...?
Hoe zegt je kind ja?*

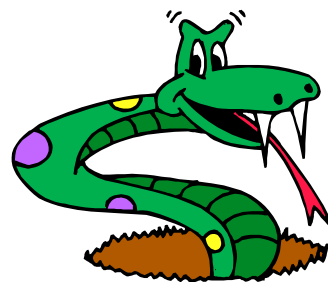
Door kinderen te leren focussen, helpen we hen om:

- ❖ te herkennen en te vertrouwen op de betekenis van wat zij lichamelijk gewaarworden en daar dagelijks naar te luisteren, naar hun ervaren gevoel, hun *felt sense*.
- ❖ te begrijpen dat het ervaren gevoel, de *felt sense*, een verhaal met zich mee draagt, betekenis heeft.
- ❖ moeilijke, verdrietige, angstige of boze gevoelens toe te staan, naast de meer plezierige gevoelens zoals vreugde en opwinding.
- ❖ zich beter te concentreren op waar ze mee bezig zijn.
- ❖ vriendelijk te zijn voor zichzelf.
- ❖ elkaar beter te aanvaarden.
- ❖ betere relaties te ontwikkelen met zichzelf en met anderen.
- ❖ hun kennis van de eigen behoeften te vergroten waardoor ze beter grenzen kunnen stellen, aan zichzelf en aan anderen. Hierdoor ontstaat een gevoel van veiligheid.

Korte focusoefening:

- *Denk aan iets of iemand waarom je geeft.
- *Merk op hoe je dit ervaart in je hoofd.
- *Merk dan op hoe je het ervaart in de rest van je lijf, bijvoorbeeld in je borst of buik.
- *Merk het verschil op.

Hallo speciaal kind!



Oh, dat is waar je het voelt ...
Hoe laat je kind zien waar het iets voelt?

Voor begeleiders van een focussend kind...

enkele dingen om je te herinneren en naartoe te werken:

Als begeleider van een focussend kind ben je nooit uitgeleerd!

De ontwikkeling van het kind is de reis van afhankelijkheid naar onafhankelijkheid. Het focussen met kinderen ondersteunt de groei van een kind. Van de babytijd met een beperkt vocabulaire van verbale en fysieke uitdrukkingsmogelijkheden, tot de pubertijd waarin de jong volwassenen zichzelf bewust zijn en een groot aantal mogelijkheden tot hun beschikking hebben om hun ervaringen te onderzoeken en uit te drukken. Ondersteuning van dit proces vereist didactische vaardigheden en terughoudendheid.

Laat het kind je gids zijn in hun eigen manier van dingen begrijpen. Leer èn eerbiedig de verschillende manieren waarop een kind *ja* of *nee* zegt, zoals wegstijgen of van onderwerp veranderen.

Luister naar, vertrouw en respecteer de kijk van het kind op zijn eigen beleving en zijn uitdrukking ervan. Onzekerheid, openheid en geduld zijn een ingang om de beleving van een kind te onderzoeken.

Blijf in verbinding met jezelf. Erken je eigen stemmingen, reacties en aannames in relatie tot de beleving van het kind. Wees gevoelig en waardeer hoe dit unieke kind je raakt in je eigen emoties en beleving.

Wees bereid en in staat om *sorry* te zeggen en ongelijk te hebben.

*En is het OK om...?
Hoe zegt een kind ja?*

Voor begeleiders van een focussend kind... meer overpeinzingen voor bewustzijn en sensitiviteit:

Een volwassene heeft autoriteit in hun relatie met het kind. *Hoort het kind jouw woorden als een instructie?* Waar mogelijk spiegel alleen de woorden en bewegingen van het kind.

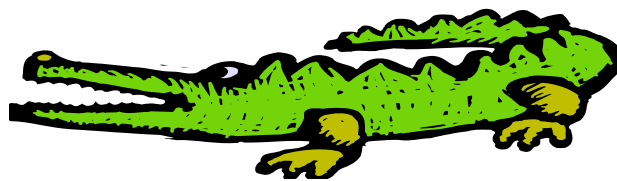
Wees oplettend. Jouw suggesties en vragen zijn pogingen om te onderzoeken wat de goede richting is voor het kind! Gebruik woorden en een toon die het kind toestaan om zijn eigen richting te volgen.

Jouw steun is er met toestemming van het kind. Dit *contract* wordt continu vernieuwd.

Merk op hoe het kind reageert. Wees je bewust van de noden en gevoelens achter de woorden, houding en het gedrag van het kind.

Wees je bewust van, en comfortabel met, de spanning in jouw rol om zowel structuur te bieden als te volgen. Dit helpt het kind om de eigen grenzen te vinden en te ontwikkelen.

Vertrouw op de onbewuste wijsheid van het kind.



“Hallo wonder kind”

*En heeft jouw hand zin om ... te tekenen?
Oh, je weet dat het de juiste kleur is!*

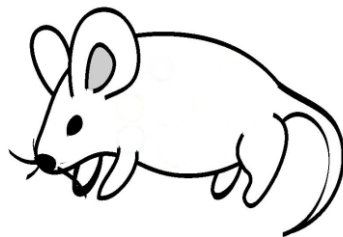
Spiegelen van de ervaringen van een kind:

Een focusbegeleider is altijd aan het leren. Je kan van het kind houden, je verantwoordelijk voelen, de pijn willen stoppen of alles goed willen maken. Je kan afkeurend staan tegenover de zienswijze van het kind of zijn emoties. Herinner je dat advies, oordeel, troost en medelijden zelden bijdragen aan de innerlijke kracht van het kind. Deze reacties hebben meer te maken met onze eigen behoeften. Medeleven, compassie en een zekere afstandelijkheid helpen het kind om sterk te staan en de eigen reacties te accepteren.

Help het kind om alle gevoelens, emoties en wensen bij zichzelf te erkennen. Wees voorzichtig om het kind te sturen richting reacties waarvan je zelf denkt dat ze passend zijn. Bemoedig en waardeer de *symbolen* die zij inbrengen in de vorm van geluiden, gebaren, gezichten, spel en andere manieren van uitdrukking. Voor veel kinderen, speciaal jonge kinderen, vormen woorden maar een klein deel van hun uitdrukkingsmogelijkheden. Hoe je de acties, geluiden en bedoelingen van het kind spiegelt, zal erg verschillen afhankelijk van hun leeftijd en jullie focusrelatie.

Dingen om te spiegelen:

- ❖ Wat het kind zegt, zeker als het iets bijzonders is.
- ❖ Wat het kind doet en toont met zijn lichaam.
- ❖ Wat je zelf gewaarwordt achter de woorden en het gedrag van het kind.
- ❖ De symbolisatie zonder jouw eigen betekenis of interpretatie.
- ❖ Aanwijzingen voor een lichamelijk gewaarworden en voor emotionele kwaliteiten.
- ❖ Het positieve meer dan het negatieve.
- ❖ Een visuele verandering, wanneer er iets nieuws verschijnt in de uitdrukking van het kind.



“Hallo vriendelijk kind”

Focussen is aardig zijn voor jezelf en je gevoelens

*En heeft je lichaam zin om te bewegen...?
Oh, je voeten hebben zin om .. te doen!*

Enkele woorden en technieken:

Waar mogelijk gebruik je de eigen woorden of acties van het kind om te spiegelen op een natuurlijke, ontspannen manier.

Hoe minder woorden het kind tot zijn beschikking heeft, hoe meer je zal moeten raden naar zijn intentie, gevoelens en beleving van de situatie.

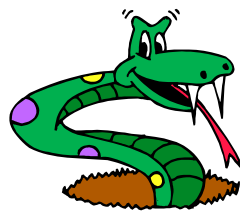
Je kan de stappen die je zijn opgevallen in het kind zijn uitdrukking samenvatten, maar realiseer je dat je aan het gissen bent wanneer je keuzes maakt in wat je weglaat. Gebruik uitnodigende taal en open vragen zoals:

- ❖ Het lijkt alsof...
- ❖ Soms zijn er kinderen die ..
- ❖ Het lijkt alsof iets in jou ...

Moedig het kind aan om bij zichzelf na te gaan of wat jij zegt goed voelt en klopt met zijn beleving.

Moedig het kind aan om *nee* te zeggen als het niet klopt. Een wijze waarop het kind dit kan aangeven is door over een ander onderwerp te beginnen.

Gevoeligheid voor *timing* en de wijze en toon waarop je iets doet of zegt, is belangrijk.



“Hallo speciaal kind”

Focussen is aardig zijn voor jezelf en je gevoelens

*En het wil eruit zien zoals ...?
Is er een verhaal dat het wil vertellen...!?*

Als je tot jezelf spreekt:

Vraag van binnen: *Ben ik daar waar het kind is? Ben ik verbonden met het kind?*

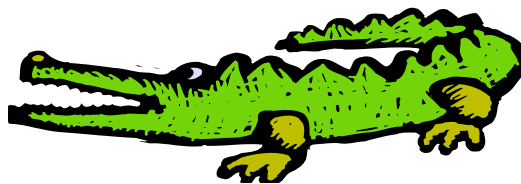
Vraag opnieuw en opnieuw: *Is dat wat ik zeg tegen ...aan...voor...of over het kind?
Geef ik het kind voldoende ruimte en afstand?*

Als je met het kind praat:

Zegt niet: *Kun je mij vertellen...?* of *.....Ik wil graag weten ...* maar gebruik open, soms onaffe, zinnen. Hierdoor geef je het kind de mogelijkheid om zijn eigen betekenis te geven en op zijn eigen manier de ervaring te onderzoeken, ontwikkelen en veranderen.

- ❖ *Is er ergens een plaats in je lichaam?*
- ❖ *Is er ergens een gevoel...in je buik? ...je borst?*
- ❖ *Hoe wil dit gevoel, dit iets, je misschien wat zeggen?*
- ❖ *Wil het gevoel, het iets, je misschien wat zeggen?*

Een focusbegeleider vraagt niet naar en verwacht geen expliciete antwoorden.



“Hallo wonder kind”

*En is het Ok voor jou om dat te doen..?
Is het goed als we... , wil je ...?*

Symbolisering en activiteiten:

Kinderen zijn in staat om te symboliseren vanuit hun ervaren gevoel vanaf een jonge leeftijd, maar ze zullen het niet makkelijk vinden om de juiste woorden te gebruiken.

Symbolisatie op een creatieve manier is veel makkelijker voor kinderen. Tekenen is een belangrijke manier om uit te drukken wat het ervaren gevoel, de *felt sense*, is, of wat de beleving in het algemeen is.

Vraag niet naar uitleg. Spiegel de feiten die je waarneemt bij het kind als het zijn symbolisatie ontwikkelt.

Een kind zal wel of niet praten tijdens het symbolisatieproces. Als het kind niet praat, kan de begeleider achteraf vragen: *Heeft de tekening ons iets te vertellen?*

Tijdens het symboliseren heeft iedereen het nodig om uit de bronnen van keuze te symboliseren en van gedachten te veranderen. Zorg dat je veel verschillende manieren beschikbaar hebt voor kinderen om uit te kiezen voor hun uitdrukking en symbolisatie, waaronder tekenen, kleuren, verven, zand, water, klei, visualisatiespel, dans, muziek, materialen met textuur en verhalen vertellen.

Er is geen verkeerde manier van symboliseren. Moedig de kinderen aan om hun eigen pad te volgen zonder angst voor kritiek van zichzelf of van anderen.

De tekeningen en geschriften die kinderen maken kunnen heel speciaal voor hen zijn. Geef ieder kind een mapje of een speciale plek om hun focus symbolisaties in te bewaren.



“Hallo aardig kind!”

Focussen is aardig zijn voor jezelf en je gevoelens

Meer informatie:

Simon Kilner is een internationaal bekende Kinderfocus coördinator en erkend door The Focusing Institute in New York, een non-profit organisatie.

Deze richtlijnen zijn gebaseerd op veel van de originele ideeën van Marta Stapert, psychotherapeute en grondlegster van het focussen met kinderen. Ze zijn bedoeld om de formele training in Kinderfocussen te ondersteunen.

Veel dank gaat uit naar de deelnemers van *Sparkling Energy, Kinderfocusconferentie in Nederland 2010*, voor hun vele waardevolle ideeën en bijdragen.

Vergissingen of onregelmatigheden zijn geheel de fout van de auteur.

Meer lezen:

Luisteren naar kinderen: Communiceren met kinderen op school en thuis.

Door Marta Stapert en Erik Verliefde.

Zie ook:

www.kinderfocussen.info (Nederlands) en www.focusing.org/children (Engels)

De richtlijnen zijn beschikbaar om te fotokopiëren en aan te passen aan de noden van verschillende culturen en kinderen. Het is toegestaan om de plaatjes te kopiëren mits voor niet-commercieel gebruik. Als je de richtlijnen gebruikt, wil je het svp laten weten aan auteur Simon Kilner: ChildrenFocusingInfo@focusing.org

Vertalingen van deze richtlijnen zijn momenteel aan de gang in verschillende talen. Als je deze richtlijnen wilt vertalen in je eigen taal, dan ben je meer dan welkom om dit te doen, zolang je Simon Kilner maar op de hoogte brengt en je vertaling ter beschikking stelt van anderen via de website.

Meer artikelen, traininginformatie, contacten, e.d. rond het Kinderfocussen zijn beschikbaar via de website: www.focusing.org/children

De Nederlandse vertaling van de richtlijnen is gerealiseerd door de Stichting KinderFocussen en vertaald door Evelien Kroese, kinderfocustrainee www.evelienkroese.nl Opmerkingen en aanvullingen op inhoud en vertaling zijn van harte welkom en kunnen worden gestuurd aan: het secretariaat van de Stichting KinderFocussen: hteeuw@xs4all.nl

Veel geluk!

En is er nog iets dat iets wil doen? Hoe vertelt het kind aan je dat hij iets anders wil doen op dat moment?