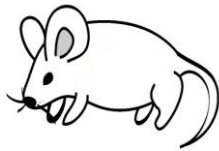
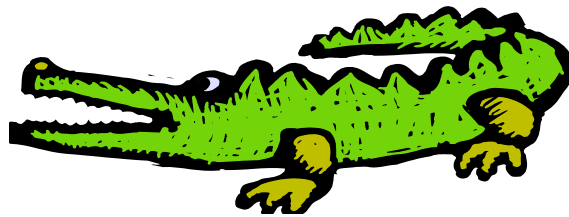


Ayudando a los Niños con Focusing



Orientaciones para compañeros
de Focusing



Simon Kilner

Focusing is being friendly with yourself and your feelings

Focusing es ser amistoso contigo mismo y con tus sentimientos

“*Y estaría bien ... ?*” **Cómo dice tu niño ... No?**

Que es Focusing?

Focusing lleva al niño a confiar su entendimiento de las experiencias a través de la conciencia de , y la conexión con, las sensaciones corporales y sus pensamientos.

Focusing es un proceso de cambio que es diferente para cada uno. Desarrolla confianza, compasión resiliencia y la chispa de lo individual.

Algunas palabras y frases

- ♥ **Sensación sentida** – el significado de una sensación corporal – el sentido de un sentimiento.
- ♥ **Actitud Focusing**– gentil apertura a la sensación sentida.
- ♥ **Simbolización** – los modos en que un niño expresa significados a través del movimiento, arte, sonido o palabras. Palabras.
- ♥ **Compañero** – quien ofrece apoyo al niño en Focusing
- ♥ **“Niño” o ‘niños’** se refiere a todas las edades: bebés, infantes,, niños en edad escolar, adolescentes.

Objetivos de las orientaciones

Ayudar a los niños compañeros de Focusing a encontrar sus propias maneras de dar soporte a un niño en Focusing.

Ayudar a los niños a crecer en la sabiduría y confianza apropiadas para su edad.



Focus Live,
Simon Kilner

Focusing is being friendly with yourself and your feelings

Focusing es ser amistoso contigo mismo y con tus sentimientos

“Estas notando cómo... / dónde eso se encuentra dentro...?”

How does your child say yes?

Enseñando a los niños a focalizar los ayudamos a que.....

Reconozcan y confíen en el significado de sus sensaciones corporales.

Sean amables consigo mismos.

Escuchen a sus sensaciones corporales en la vida cotidiana.

Entiendan que la sensación sentida lleva una historia.

Se permitan los sentimientos difíciles, tristes, de miedo o de enojo tanto como los más placenteros de alegría, excitación.

Se concentran mejor en lo que están haciendo.

Acepten más a cada uno.

Construyan una mejor relación consigo mismos y con los demás.

Focus rápido

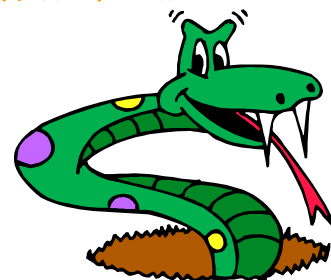
♥ Piensa en alguien o alguna cosa te interesa y nota como lo puedes experimentar en tu cabeza.

Ahora nota cómo.

♥ experimentas tu sensación sobre esto en el cuerpo, quizás el pecho o abdomen.

♥ Nota la diferencia.

Hola especial niño



Focus Live,
Simon Kilner

Focusing is being friendly with yourself and your feelings

Focusing es ser amistoso contigo mismo y con tus sentimientos

“Oh eso es dónde sientes?”

Cómo te muestra tu niño donde siente algo ?

Siendo un niño compañero de Focusing

Algunas cosas a recordar y hacia las cuales trabajar

No te rindas. Aprender a ser un niño compañero de Focusing es un proceso que nunca termina.

El desarrollo del niño es un viaje de la dependencia hacia la independencia. EL focusing para chicos busca favorecer el crecimiento del niño de ser un bebe con un muy limitado vocabulario de expresión verbal y física a un joven adulto con autoconocimiento y las herramientas para expresar y explorar sus experiencias; esto es enseñar habilidades y dar un paso hacia atrás.

Permite el niño te guíe a su propio modo de entendimiento. **Honra** y aprende las maneras en que un niño puede decirte **“Si” y “No”** – como el evitar la mirada o cambiar el tema.

Escucha, confía y respeta la visión y expresión del niño. La incertidumbre , la apertura y la paciencia son herramientas valiosas para ti y el niño al explorar el entendimiento.

Mantente en conexión contigo. Reconoce tu propio ánimo, reacciones e hipótesis con respecto a la experiencia del niño. Se sensible y valoriza como este niño único está contactando sus sensaciones y emociones.

Se capaz de decir “ perdón” y a estar “ equivocado.



“Hola precioso niño”

Focusing is being friendly with yourself and your feelings

Focusing es ser amistoso contigo mismo y con tus sentimientos

Y estará bien” **Cómo dice tu niño Si...?**

Siendo un niño compañero de Focusing

Más consideraciones para la conciencia y sensibilidad

Un adulto tiene autoridad en la relación con un niño. El niño esta escuchando tus palabras como instrucciones?

Cada vez que sea posible refleja la palabras y movimientos del niño.

Se cuidadoso. Tus sugerencias y preguntas son hipótesis en cuanto a cuál es la dirección correcta para el niño!. Usas palabras y un tono de voz que permitan al niño mantenerse en seguir su propio sentido de dirección?

Tu apoyo incluye estar de acuerdo con el niño. Este contrato siempre se renueva.

Nota como el niño está reaccionando. Se consciente de sus necesidades y sentimientos detrás de sus palabras, actitud y conducta.

Se consciente y mantente cómodo con la tensión en tu rol de dar estructura y seguimiento . Esto ayuda al niño a encontrar y establecer sus propios limites.

Confía en la “ sabiduría implícita “ del niño.



Focus Live,
Simon Kilner

Focusing is being friendly with yourself and your feelings

Focusing es ser amistoso contigo mismo y con tus sentimientos

“Y a tu mano le gustaría pintar ...?”

“Oh you know that is the right colour!”

Reflejando la experiencia del niño

EL compañero de Focusing siempre esta aprendiendo. Puede ser que ames al niño, que te sientas responsable, quieras parar su dolor o quieras hacer todo bien. Puede ser desapruebes la perspectiva o emociones del niño. Recuerda que los consejos, los juicios, consolar y tenerla lastima raramente permiten que la fuerza interna del niño. crezca. Estas reacciones se relacionan mas con tus necesidades. . Empatía, compasión y una cierta distancia ayudan al niño a afirmarse y aceptar sus propias reacciones.

Ayuda al niño a reconocer todos sus sentimientos, emociones y deseos. De este reconocimiento y simbolización , preguntas y cambio pueden venir. Los niños no usan en general palabras para reconocer. Anima y valora la simbolización que se presenta en sus gestos, miradas, juego y otras actividades.

Como reflejas las acciones, sonidos y significado de un niño será muy diferente de acuerdo a su edad y a tu relación con Focusing.

Cosas a reflejar

- ♥ lo que dice el niño , sobretodo eso que sea especial
- ♥ lo que el niño hace y muestra con su cuerpo
- ♥ lo que tu estas sintiendo detrás de sus palabras y conducta
- ♥ lo simbolizado sin significado o interpretación
- ♥ indicadores de sensación corporal y cualidades emocionales
- ♥ lo positivo más que lo negativo
- ♥ cambio en lo visual o cuando algo nuevo aparece



Focus Live,
Simon Kilner

Hola amable niño !



Focusing is being friendly with yourself and your feelings

Focusing es ser amistoso contigo mismo y con tus sentimientos

“Y le gustaría a tu cuerpo moverse...?”

“Oh your feet want to do that!”

Algunas técnicas y palabras

Cada vez que sea posible utiliza las propias palabras y acciones del niño para reflejar en un modo conversacional natural.

Cuanto menos sean las palabras que el niño tiene más “hipótesis” harás tu sobre sus intenciones y sensación de la situación.

Puedes resumir los pasos que has notado en el proceso del niño pero recuerda que estas adivinando cuando eliges que dejar fuera. Usa el lenguaje tentativamente y preguntas como:

“Parece que...” “A veces hay niños que ...” “Parece que algo en ti...”

Anima al niño a chequear si aquello que le dices se siente bien en el.

Anima al niño a decir “no” cuando eso no encaja.

Cambiar de tema es otra forma en que el niño hace puede hacer esto.

Sensibilidad con respecto al tiempo en que hablas y lo que haces y el tono de tu voz son muy importantes.



Focusing is being friendly with yourself and your feelings

Focusing es ser amistoso contigo mismo y con tus sentimientos

“ Y eso quiere verse como ...? ”

“Hay allí una historia que quiere contar.... ?!”

Quando hablas contigo mismo

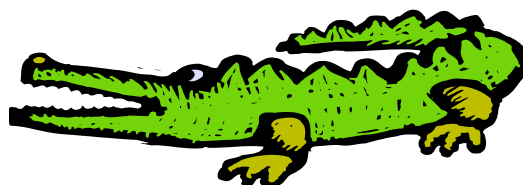
Pregunta allí dentro: *“Estoy yo donde el niño esta ...? Estoy conectado con este niño?”*

Pregúntate una y otra vez: *“ Lo que estoy diciendo va en contra...hacia...para...sobre...el niño?”*. *“ Estoy otorgando al niño suficiente distancia y espacio?”*

Quando hablas con el niño

No digas *“Puedes decirme ...?”* o *“ Me gustaría saber...”* Usa oraciones abiertas , algunas veces incompletas axial el niño tiene la posibilidad de dar su propia significación y continuar en su propio modo para explorar, desarrollarse y cambiar. *“ Hay allí “algún lugar” en tu cuerpo?... “hay alguna sensación, ‘alguna cosa ’..... en tu panza?... tu pecho?“ Como querría ‘eso’ decirte algo?” “ Quizás tendría algo para decir?”*

Un compañero de Focusing no pregunta por o espera una respuesta explícita.



“Hola precioso niño”



Focus Live,
Simon Kilner

Focusing is being friendly with yourself and your feelings

Focusing es ser amistoso contigo mismo y con tus sentimientos

“Y esta bien para ti hacer eso ...?”

“Disculpame – quieres ?”

Simbolización y Actividades

Los niños son capaces de simbolizar desde la Sensación Sentida a una temprana edad pero puede ser que no encuentren las palabras fácilmente.

La simbolización en expresión creativa es mas fácil para los niños. Dibujar es una importante manera de expresar lo que viene de la Sensación Sentida o de lo que experiencia en general.

No pidas explicación. Refleja los hechos que observas al niño que desarrolla la simbolización.

Un niño puede o no hablar durante el proceso de simbolización. Si no el compañero puede preguntar después: “tiene el dibujo algo que contar?”

Al simbolizar todo el mundo necesita ser capaz de recurrir a sus recursos de su elección y cambiar su idea. Tiene muchas maneras a mano para la expresión y simbolización: incluyendo dibujar , colorear, pintar, arena, agua, arcilla, juego imaginario, danza, música , materiales con textura y cuentos.

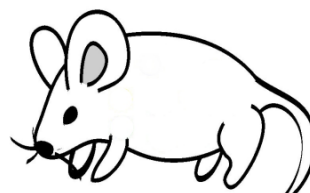
No hay forma incorrecta de simbolizar. Anima a los niños en su propio sendero para desarrollarse sin miedo o crítica de si mismos o de otros.

Los dibujos y escritos que los niños hacen puede ser que sean muy especiales para ellos. Permite que cada niño tenga una carpeta o lugar especial para guardar sus simbolizaciones de Focusing.



Focus Live,
Simon Kilner

Hola amable niño !



Focusing is being friendly with yourself and your feelings

Focusing es ser amistoso contigo mismo y con tus sentimientos

Más Información

Este libro esta basado en muchas ideas originales de Marta Stapert..

Esta diseñado para apoyar el entrenamiento en Focusing para niños.

Muchas gracias a los participantes de la Conferencia Internacional de Focusing para Niños “Sparkling Energy “ en Holanda 2010 quienes contribuyeron algunas maravillosas ideas y pensamientos. Cualquier error o inconsistencias son enteramente mi culpa.

Este cuadernillo se puede copiar y adaptar a las necesidades de las diferentes culturas. Esta autorizado reproducir los dibujos para su uso no comercial. Si utilizas las Guía por favor avísale a Simon Kilner en ChildrenFocusingInfo@focusing.org. Otra información sobre entrenamiento de Focusing y contacto es posible en esa dirección o en www.focusing.org/children. Las traducciones de la guía están en árabe y actualmente en proceso en holandés, Frances, alemán, japonés y español. Si deseas traducirla en tu propio idioma bienvenido/a a hacerlo siempre y cuando notifiques a Simon y dejar que tu traducción este a disposición para otros en www.focusing.org/children

Referencias

“Focusing with children: Communicating with children at home and at school” - Stapert M and Verliefde PCCS Books, Ross on Wye, 2008

“Focusing with Children: Communicating with children at home and at school” - Backman K., “Introducing Experiment with Light to Young People” in Lampen J., (ed) *Seeing, Hearing, Knowing, Reflections on an Experiment with Light*, William Sessions Ltd, York, 2008

El Instituto de Focusing es una organización sin fines de lucro.

Buena Suerte !

“Y hay alguna otra cosa que quiere suceder ...? ”

“Como te dice tu niño que ella o el quiere

otra cosa ahora.... ?!”



Focus Live,
Simon Kilner