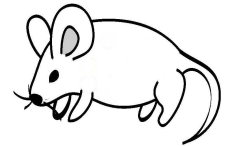


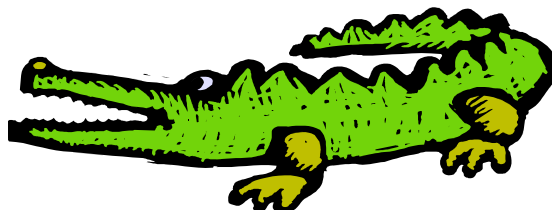
Att stödja barn genom



fokusering



Några riktlinjer för lyssnare



Simon Kilner

Översättning: Barbro Holmström

Fokusering handlar om att vara vänlig mot dig själv och dina känslor

“Och skulle det vara ok att?” Hur säger ditt barn nej?

Vad är fokusering?

Fokusering hjälper ett barn att ha tillit till sin förståelse av olika livserfarenheter genom medvetenhet om, och kontakt med, kroppsupplevelser och tankar.

Fokusering är en förändringsprocess, som var och en kan uppleva, ibland på olika sätt. Den utvecklar tillit, medkänsla, motståndskraft och tillåter varje individ att lysa!

Några ord och meningar som vi använder i fokusering

- ♥ **Totalförnimmelse** – den totala förnimmelsen av en upplevelse i kroppen
- ♥ **Fokuseringshållningen** – en öppenhet och vänlighet mot allt som finns där inom mig
- ♥ **Symbolisering** – de sätt som ett barn uttrycker mening genom, tex rörelse, målning, ljud och ord
- ♥ **Lyssnare** – den som stödjer och lyssnar på ett barn som fokuserar
- ♥ **'Barn'** inkluderar alla åldrar: baby, spädbarn, förskolebarn, skolbarn, ton-åring

Syftet med riktlinjerna

Att hjälpa den som lyssnar till ett barn att hitta sitt eget sätt att stödja ett barn som fokuserar.

Att hjälpa barn att växa i visdom och tillit på ett sätt som är lämpligt i deras ålder.

Hej vänliga barn!



Focus Live,
Simon Kilner

Fokusering handlar om att vara vänlig mot dig själv och dina känslor

"Kanske kan du känna var och hur du upplever det på insidan...?"

Hur säger ditt barn ja?

Genom att lära barn att fokusera hjälper vi dem att

Känna igen och lita på meningen med det de upplever i kroppen

Vara snälla mot sig själva

Lyssna till sina kroppsupplevelser i vardagen

Förstå att en totalförnimmelse bär på en berättelse

Tillåta svåra, sorgsna, rädda eller arga känslor och även de som är sköna, som glädje och förväntan

Koncentrera sig bättre på det de gör

Acceptera varandra bättre

Bygga bättre relationer med sig själva och andra

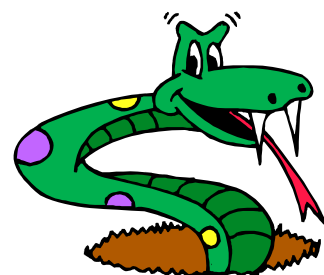
Snabbfokusering

Tänk på något eller någon som du bryr dig om och notera hur du upplever det i ditt huvud.

Känn sedan efter hur du upplever detta i din kropp, kanske i bröstet eller magen.

Lägg märke till skillnaden.

Hej speciella barn!



Focus Live,
Simon Kilner

Fokusering handlar om att vara vänlig mot dig själv och dina känslor

”Ok det är där du upplever.....?”

Hur visar ditt barn var det upplever något?

Att lyssna till barn som fokuserar

Några saker att minnas och att arbeta i riktning mot:

Att lära sig att lyssna till ett barn är en process som aldrig avslutas.

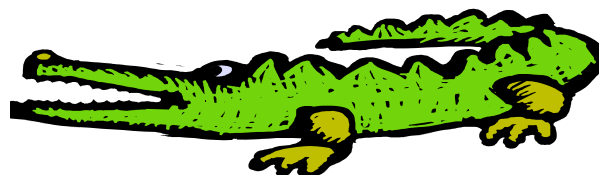
Barns utveckling är en resa från beroende till oberoende. Fokusering med barn inriktar sig på att understödja barnets växande, från att vara en baby med mycket begränsad vokabulär både vad gäller verbalt och fysiskt uttryck, till en ung vuxen med självförståelse och verktyg för att undersöka och uttrycka sina upplevelser. Det handlar om att lära ut färdigheter och att som lyssnare sedan ta ett steg tillbaka.

Låt barnet leda dig till dess eget sätt att förstå. **Respektera** och lär dig de olika sätt som ett barn kan säga “Ja” och “Nej” – som till exempel att titta bort eller ändra samtalsämne.

Lyssna på, lita på och respektera barnets åsikter och uttryck. Oviss-
het, öppenhet och tålmod är utforskandets verktyg.

Stanna i kontakt med dig själv. Bekräfta ditt eget humör, reaktioner och antaganden i relation till barnets upplevelser. Var lyhörd och uppskatta hur detta unika barn berör dina sinnen och känslor.

Var beredd på att säga “förlåt” och att ha fel.



“Hej underbara barn!”



Focus Live,
Simon Kilner

Fokusering handlar om att vara vänlig mot dig själv och dina känslor

”Och skulle det vara OK att....” Hur säger ditt barn ja..?

Att lyssna till barn som fokuserar

Fler tankar kring medvetenhet och lyhördhet

En vuxen har auktoritet i relation till ett barn. Hör barnet dina ord som en instruktion? Så ofta det är möjligt kan du istället reflektera barnets ord och rörelser.

Var uppmärksam. Dina förslag och frågor är gissningar om vad som är rätt väg för barnet! Använd ord och röstläge som tillåter barnet att fortsätta följa sin egen upplevelse av rätt riktning.

Ditt stöd ges efter överenskommelse med barnet. Denna överenskommelse blir ständigt förnyad.

Lägg märke till hur barnet reagerar. Var uppmärksam på de behov och känslor som finns bakom orden, attityden eller beteendet hos barnet.

Var medveten om och försök vara bekväm med den spänning som ligger inbyggd i din roll att både ge struktur och att följa barnet. Detta hjälper barnet, dels att hitta och dels att få sina egna gränser att växa sig starkare.

Lita till den ‘outtalade visdomen’ hos varje barn.



Focus Live,
Simon Kilner

Fokusering handlar om att vara vänlig mot dig själv och dina känslor

“Och skulle din hand vilja rita?”

“Aha, du bara vet att det där är rätt färg!”

Att återspegla ett barns upplevelse

En lyssnare under fokusering lär sig ständigt. Du kanske älskar barnet, känner ansvar för det och vill lindra smärtan barnet känner och göra att allt blir bra igen. Du kanske inte håller med om barnets åsikter eller känslor.

Kom ihåg att råd, värderingar, tröst och medlidande sällan får barnet att växa. Dessa reaktioner handlar mer om dina egna behov. Empati och inlevelse, parad med ett visst avstånd hjälper barnet att hitta sin egen styrka och att acceptera sina egna reaktioner.

Hjälp barnet att bekräfta alla känslor och önskningar. Var noggrann med att inte vända barnets uppmärksamhet mot de reaktioner du tycker är mest passande. Uppmuntra den symbolisering som kommer i form av ljud, gester, ansiktsuttryck, lek och andra former av uttryck.

För många barn, speciellt små barn, är ord bara en liten del av uttrycket. Hur du återspeglar ett barns handlingar, ljud och mening är mycket olika beroende på deras ålder och vilken slags relation ni har.

Vad man kan återspegla

- ♥ det som barnet säger, framförallt det som är speciellt
- ♥ det som barnet visar och gör med sin kropp
- ♥ det du upplever bakom ord och beteende
- ♥ symboliseringar från barnet utan din tolkning eller värdering
- ♥ antydningar om kroppsupplevelser och känslökvaliteter
- ♥ det positiva mer än det negativa
- ♥ en synlig förändring och när något nytt kommer



Focus Live,
Simon Kilner

Hej älskade
barn!



Fokusering handlar om att vara vänlig mot dig själv och dina känslor

” Och vill din kropp röra sig ...? ”

“Oh, dina fötter vill göra så!”

Några tekniker och ord

När det är möjligt återspegla barnets egna ord och handlingar i naturlig samtalston.

Ju färre ord ett barn har, desto mer kommer du att gissa vad de har för avsikt, känslor och upplevelse av en situation.

Du kan summera de steg du har uppmärksammat i barnets process, men kom ihåg att du gissar och att du alltid kommer att utesluta något. Använd ett försiktigt språk och prövande frågor som:

“Det verkar som...” “Ibland finns det barn som...” “Det verkar som att någonting i dig...”

Uppmuntra barnet att stämma av inom sig om det du föreslår är rätt.

Uppmuntra barnet att säga “nej” när det inte stämmer. Att ta upp ett annat ämne kan vara ett sätt som barnet säger “nej” på.

Lyhörd timing är viktigt när du säger eller gör något, liksom ditt tonläge.



Fokusering handlar om att vara vänlig mot dig själv och dina känslor

” Och det vill se ut så ...? ”

“Finns det en berättelse som den vill berätta.... ?!”

När du pratar med dig själv

Fråga inåt: *“Är jag där barnet är...? Är jag på samma våglängd som barnet?”*

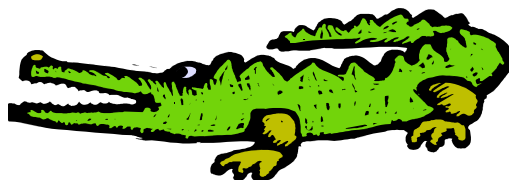
Fråga dig själv igen och igen: *“Är det jag säger mot tillför om barnet?”. “Ger jag barnet tillräckligt avstånd och utrymme?”*

När du pratar med barnet

Säg inte ”Kan du berätta för mig...?” eller “Jag skulle vilja veta...” Använd istället öppna, ibland oavslutade meningar, så att barnet har möjlighet att formulera sin egen innebörd kring sin egen upplevelse och sin egen utveckling och förändring.

“Finns det ‘någon plats’ i din kropp?... “Finns det en känsla, ‘någonting’ i din mage?...I ditt bröst?...“Hur skulle ‘det’ vilja prata med dig?” “Kanske har det något att säga?”

En lyssnare frågar inte efter eller förväntar sig ett uttryckligt svar.



“Hej underbara barn!”



Focus Live,
Simon Kilner

Fokusering handlar om att vara vänlig mot dig själv och dina känslor

”Och är det OK för dig att göra det ...?”

”Örsäkta mig – du vill ?”

Symbolisering och aktiviteter

Barn kan symbolisera från en totalförnimmelse redan i unga år, där-
emot kan de ha svårare att finna ord.

Att symbolisera med olika kreativa uttryck är lättare för barn. Att måla
är ett viktigt sätt för att uttrycka vad som än kommer från totalförnim-
melsen eller vad barnen upplever i allmänhet.

Be inte om förklaringar. Återspegla de fakta du observerar när barnet
utvecklar symboliseringen.

Ett barn kanske inte vill prata under själva processen. Då väntar man
till efteråt och kan till exempel fråga: “Har teckningen något den vill
säga?”

När man symboliserar något behöver var och en som gör det få möj-
lighet att välja vilket material man behöver använda och att det också
är möjligt att ändra sig angående materialval. Gör det möjligt för bar-
nen att välja mellan olika möjligheter att uttrycka sig: teckna, måla,
färglägga, sand, vatten, lera, rollspel, dans, musik, textilier och sago-
berättande.

Det finns inget rätt eller fel sätt att symbolisera. Uppmuntra barnen att
låta deras egen väg utvecklas utan rädsla eller kritik från sig själva
eller från andra.

De teckningar och målningar som barnen gör kan vara extra speciella
för dem. Låt varje barn ha en egen folder eller speciell plats för att
förvara sina fokuseringssymboliseringar.



Fokusering handlar om att vara vänlig mot dig själv och dina känslor

Ytterligare information

Simon Kilner är koordinator vid International Children Focusing för The Focusing Institute (TFI) i USA. TFI är en non-profit-organisation.

Det här häftet är baserat på många originalidéer från Marta Stapert.

Det är skapat för att understödja formell träning i att fokusera med barn.

Stort tack till deltagarna vid den internationella Children Focusing-konferensen i Nederländerna 2010 "Sparkling Energy", vilka bidrog med några underbara tankar och idéer. Eventuella felaktigheter eller motsägelser är helt och hållet författarens ansvar.

Ytterligare läsning

"Focusing with Children: Communicating with children at home and at school" - Marta Stapert and Erik Verliefe

Det här häftet finns tillgängligt för att kopieras och anpassas för olika kulturer och barn. Det är tillåtet att kopiera bilderna för icke-kommersiellt bruk. Om du använder riktlinjerna var snäll och meddela Simon Kilner genom ChildrenFocusing-Info@focusing.org. Översättning av riktlinjerna pågår just nu i flera länder. Om du önskar översätta den till ditt språk är du välkommen att göra det. Meddela Simon och tillåt din översättning att finnas tillgänglig för andra på TFI:s hemsida.

Ytterligare artiklar och information om Children Focusing träning och kontakter finns antingen via mejladressen ovan eller via www.focusing.org/children.

Lycka till!

"Och är det något annat som vill ske ...?"

"Hur visar ditt barn att hon eller han vill göra något annat nu.....?!"



Focus Live,
Simon Kilner