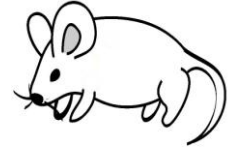


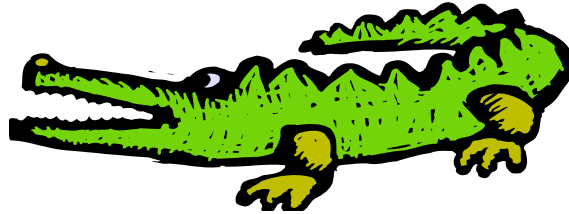
دليل إرشادي للمساندين في كيفية استخدام مهارات
التركيز مع الأطفال وأسرههم

Helping Children with

Focusing



Some Guidelines for Companions



Simon Kilner

إعداد: سيمون كيلنر

ترجمة: د. محمد الطويل
Translated by Dr. Mohamed Altawil

كيف يمكن لطفلك أن يقول " لا " ؟

هل هذا سيكون مناسباً... ؟

أولاً: ما المقصود بالتركيز Focusing

عملية التركيز تساعد الطفل في أن يثق بفهمه لخبرات و تجارب الحياة من خلال الوعي والاتصال الفعال والإحساسات الجسمية والأفكار.

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

***بعض الكلمات والتعبيرات المستخدمة في عملية التركيز:**

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

-الاتجاه نحو التركيز Focusing Attitude: هو الدخول إلى مشاعرك وأحاسيسك بطريقة ميسرة وهادئة وحانية gentle .

-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 وأسرته أثناء تنفيذ أنشطة التركيز.

-الطفل أو الأطفال 'Child' or 'children': يقصد بهم الأطفال من مختلف الأعمار مثل: (رضع، أطفال صغار ما قبل سن الروضة، أطفال مدارس ، مراهقين).

***أهداف الدليل الإرشادي للتركيز مع الأطفال وأسرهم:**

-مساعدة مساندي التركيز مع الأطفال لإيجاد طرقهم الخاصة في دعم الأنشطة التركيزية مع الأطفال وأسرهم.

-مساعدة الأطفال لكي ينمو ويكبروا في جو من الحكمة والثقة التي تناسب أعمارهم.

أهلاً وسهلاً أيها الطفل العزيز

Hello kind child!



هل أنت تلاحظ الآن كيف وأين تحس بذلك الشيء بداخلك....؟

كيف يقول طفلك " نعم " ؟

ثانياً: عندما نعلم الأطفال الأنشطة التركيزية فإننا نساعدهم على

- التعرف والتأكد من معنى مشاعرهم الحسية والجسمية.
- أن يكونوا لطفاء مع أنفسهم.
- أن يستمعوا لمشاعرهم وأحاسيسهم الداخلية في كل يوم من حياتهم.
- أن يفهموا بأن الحس الشعوري Felt sense يحمل في ثناياه قصة ما.
- أن يسمحوا لأنفسهم أن يعبروا عن الصعوبات والأحزان والآلام والمخاوف ومشاعر الغضب مثلما حول الحال مع المشاعر السعيدة والفرح والاستمتاع.
- أن يركزوا بصورة أفضل على ما يفعلون في الوقت الحاضر.
- أن يتقبل الأطفال بعضهم البعض بطريقة أفضل.
- أن يبنوا ويطوروا علاقات مع أنفسهم ومع الآخرين.

إفادة سريعة

- فكر في شخص ما أو شيء ما أنت تهتم و تعتنى به ..
و لاحظ كيف تحس وتشعر بذلك في عقلك.

-الملاحظة الثانية: لاحظ كيف أنت تشعر بإحساساتك
نحو شيء تهتم به في جسمك .. وربما في صدرك .. أو
معدتك (بطنك)..
لاحظ الاختلافات في الأحاسيس أو المشاعر...

مرحبا أيها الطفل المميز
Hello special child!



أوه.. هنا/هناك حيث أستطيع أن أستشعر وأحس ب....

كيف يستطيع طفلك أن يبين لك أين يستطيع أن يستشعر أو يحس بشيء ما؟

ثالثاً. حتى تكون مسانداً أو رفيقاً للطفل في أنشطة التركيز

هناك بعض الأشياء عليك أن تتذكرها وتعمل بموجبها...

إن تعلم أن تكون مسانداً أو رفيقاً للطفل في أنشطة التركيز هي عملية مستمرة لا تنتهي أبداً...

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

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

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

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

5- كن قادراً أن تقول " آسف" وأن تكون على خطأ.



" أهلاً بك أيها الطفل الرائع "

"Hello wonderful child"

هل هذا سيكون مناسباً...؟ كيف يمكن لطفلك أن يقول "نعم"؟

رابعاً: حتى تكون مسانداً أو رقيقاً للطفل في أنشطة التركيز

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

- 1- الشخص الراشد يتمتع بسلطة في علاقته مع الطفل. هل الطفل يستمع لكلماتك وكأنها تعليمات قادمة من سلطة عليا.. ينبغي عليك أينما يكون مناسباً أن ترد على الطفل بكلمات أو حركات.
- 2- كن متيقظاً. عندما تطرح مقترحاتك وأسئلتك أن تكون مناسبة للطفل! استخدم كلمات و نبرات صوت متنوعة بحيث تسمح للطفل أن يبقى محافظاً على أحاسيسهم ومشاعرهم في اتجاه ما.
- 3- دعمك للطفل يكون من خلال اتفاق ما للعمل مع الطفل. يعتبر هذا الاتفاق دائماً في حالة تجدد.
- 4- لاحظ كيف تكون استجابة أو ردود فعل الطفل. كن واعياً نحو حاجات الطفل ومشاعره التي قد تكون مختلفة في ثنايا أو وراء الكلمات أو الاتجاهات أو السلوكيات والتصرفات الطفل.
- 5- كن واعياً ومرتاحاً مع قلقك إزاء دورك في إعطاء تعليمات أو متابعة. هذا من شأنه أن يسمح للطفل في إيجاد وتطور ضوابطهم ومحدداتهم.
- 6- ثق بالحكمة المفهومة ضمناً للطفل.



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

خامساً: الرد والاستجابة لخبرات الطفل Reflecting a Child's Experience

1- الشخص المساند (المركز) هو دائماً يتعلم. قد تحب الطفل الذي تتعامل معه، وتشعر المسؤولية تجاهه، وتريد أن تساعد في تسكين ألمه أو تجعل كل شيء في حياته على ما يرام.

ربما لا تعتمد أو توافق الطفل في وجهات نظره أو عواطفه أو مشاعره. تذكر أيها المساند بأن النصيحة والمحاسبة، والإرشاد والتوجيه قليلاً ما يسمح بتطور القوة الداخلية للطفل. وقد تكون احتياجاتك أنت وليس الطفل.

ما يحتاجه الطفل هو الدعم والمساندة والصبر و الرفق compassion والحنان والتعاطف Empathy (القدرة على فهم مشاكل ومشاعر الآخرين) فهذه المواقف تقوي و تساعد الطفل أن يقف بقوة ويتقبل ردود أفعاله واستجابته الخاصة.

2- ساعد الطفل في أن يتقبل كل المشاعر، والعواطف والرغبات. كن حذراً في أن توجه الطفل في مسار معين قد تشعر بأنه الأنسب للطفل.. فهذا يسبب انغلاقاً لمنافذ التطور والنمو الداخلي للطفل.

قم بتشجيع وتثمين ما يحضره الطفل من رموز تتمثل في أصوات أو حركات اليد والوجه وباقي الجسم أو نظرات أو ألعاب أو أي تعبيرات أخرى.

إن العديد من الأطفال وخاصة الصغار منهم تمثل التعبيرات اللفظية (الكلمات) جزء صغير من طرق تعبيرهم في المواقف اليومية.

أيها المساند للطفل كيف ترد وتستجيب لتصرفات الطفل وأصواته وكذلك للمعنى الذي سيكون مختلفاً تبعاً لعمر الطفل والعلاقة التي ستكون بين المساند والطفل.

*أشياء يقوم المساند بالرد والاستجابة لها أثناء تركيزه مع الطفل Things to Reflect

- ♥ ما يقوله الطفل ولاسيما أشياء هامة.
- ♥ ما يفعله الطفل ويظهر على جسمه.
- ♥ ما تقوم باستشعاره في ثنايا الكلمات أو التصرفات (السلوكيات).
- ♥ الرموز بدون معنى أو تفسير.
- ♥ مؤشرات للمشاعر الجسمية و جودة المشاعر.
- ♥ الأشياء الإيجابية وليس السلبية.
- ♥ تغييرات ظاهرة ومرئية أو ظهور شيء جديد.



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

سادساً: بعض التقنيات و الكلمات

- 1- أيها المساند، حاول كلما وجدت إمكانية مناسبة أن تستخدم كلمات الطفل نفسه وحركاته أو تصرفاته أثناء استجابتك reflection له بطريقة الحوار الطبيعية مبتعداً عن التصنع والتكلف.
- 2- كلما كانت كلمات الطفل قليلة .. كلما كان دورك في التخمين والاجتهاد أكثر للتعرف على مقاصدهم ومشاعرهم وحاسة الموقف ذاته.
- 3- أيها المساند، بإمكانك أن تلخص الخطوات التي تلاحظها في عملية التركيز مع الطفل ولكن تذكر أن تخمن عندما تختار أن تترك شيئاً ما في الخارج. استخدم لغة بسيطة وأسئلة مناسبة لعمل الطفل مثل: " إن هذا يبدو مثل... " ، " أحياناً هناك أطفال ممن ... " ، " إنه يبدو شيئاً ما بداخلك... "
- 4- عليك أن تشجع الطفل أن يتأكد 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 ينتبه المساند للتوقيت الحساس والدقيق لكل ما يقوله ويفعله وكذلك نبرة الصوت تعتبر جميعها من الأشياء الهامة جداً في عملية التركيز.



"إنه يريد أن يشبه مثل... "

" هل هناك أي قصة تريد أن تتحدث عنها...!؟ "

سابعاً: متى يكون التحدث مع نفسك؟

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

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

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

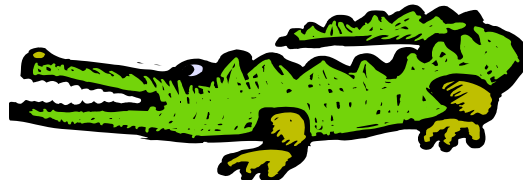
2. متى يكون التحدث مع الطفل؟

- أيها المساند: لا تقل للطفل : " هل تستطيع أن تحدثني ب...؟ " أو " أنا أحب أن أعرف ... "

أيها المساند حاول أن تطرح أسئلة مفتوحة بعيداً عن الأسئلة المحددة.. حتى يكون بإمكان الطفل أن يعطي دلالاته الخاصة .. وأن يستمر بطريقته 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.. "

-المساند في عملية التركيز لا ينبغي أن يسأل أو يتوقع أي إجابة مفهومة ضمناً.



مرحباً أيها الطفل الرائع

"Hello wonderful child"



" إنه مناسب لك أن تفعل ذلك... "

" أنا آسف – أنت تريد أن.....؟! "

ثامناً: الترميز والأنشطة Symbolisation and Activities

1- الأطفال قادرون على استخدام الرمزية (الترميز) من الحس الشعوري في مرحلة عمرية صغيرة ولكنهم قد لا يجدون بسهولة كلمات يعبرون عنها .

2- يعتبر الترميز من خلال التعبير المبدع أكثر سهولة للأطفال. فعلى سبيل المثال: الرسم يعتبر طريقة هامة لكي يعبر الطفل عما يحس به من مشاعر وأحاسيس شعورية Felt Sense، أو ما يعبروا عن تجاربهم وخبراتهم بصورة عامة.

3- أيها المساند (الرفيق) Companion لا تسأل الطفل عن إيضاحات واستفسارات. عليك أن ترد لفظياً Reflect على الحقائق التي تلاحظها أثناء تطور عملية الترميز.

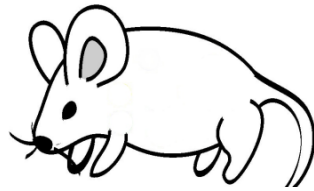
4- إن الطفل قد يتحدث أو يمتنع عن الحديث أثناء عملية الترميز. فهنا كمساند بإمكانك أن تسأل الطفل السؤال التالي: " هل ما قمت برسمه تستطيع أن تحدثنا عنه؟ "

5- في عملية الترميز، كل واحد يحتاج أن يكون قادراً على اختيار الإمكانات والموارد بمحض إرادتهم بهدف تغيير شيء ما في عقولهم. هناك طرق عديدة متاحة للأطفال لاختيار تعبيراتهم والرموز الدالة عليها مثل: الرسم، التلوين، الدهان، الرمل، الطين، الألعاب التخيلية، الرقص، الموسيقى، المواد النصية textured materials و إلقاء القصة.

6- لا يوجد طريقة خاطئة لكي يستخدم الطفل رموزاً معينة للتعبير عن شيء ما. أيها المساند (الرفيق) شجع الطفل واسمح له بتفتح قنوات ومسارات تطويرية في عالمه الداخلي والخارجي بعيداً عن التسلسل عليه أو الخوف ، والنقد لأنفسهم أو من قبل الآخرين.

7- الرسومات والكتابة التي ينفذها الأطفال قد تكون مميزة ولها دلالة خاصة في عالمهم الخاص. عزيزي المساند (الرفيق) اسمح لكل طفل أن يمتلك مجلد أو نوتة أو دفتر أو مكان خاص لكي يحتفظ بكل ما ينتج من أنشطة رمزية.

أهلاً ومرحباً بك أيها الطفل اللطيف
Hello nice child!



تاسعاً: معلومات إضافية Further Information

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

Simon Kilner-1 سيمون كيلنر هو منسق دولي في مشروع التركيز مع الأطفال ، وهو معتمد لدى المعهد الدولي للتركيز في نيويورك بالولايات المتحدة، *The Focusing Institute*، <http://www.focusing.org>

يعتبر معهد التركيز الدولي بالولايات المتحدة مؤسسة غير ربحية.

2- إن هذا الدليل الإرشادي للمساندين في عملهم مع الأطفال معتمد في الكثير من أفكاره الأساسية على كتاب

Marta Stapert

3- نبعت الحاجة إلى تصميم هذا الدليل الإرشادي للمساندين في عملية التركيز مع الأطفال من أجل دعم التدريب بصورة مهنية.

4- أود أن أشكر كل الذين ساهموا وشاركوا بأفكار جميلة تم أخذها بعين الاعتبار في هذا الدليل، هؤلاء المشاركون كانوا ضمن الحضور في المؤتمر الدولي الذي عقد في هولندا عام 2010 بخصوص التركيز مع الأطفال. أنا أعتبر أي خطأ أو تعارض في هذا الدليل هو شيء غير مقصود ويعود على المؤلف.

مراجع ومصادر إضافية: Further Reading

1- التركيز مع الأطفال: الاتصال مع الأطفال في البيت والمدرسة، مؤلف الكتاب: مارتا ستابرت و إيرك فيرليفدي.

"Focusing with Children: Communicating with children at home and at school" -

Marta Stapert and Erik Verliefde

2- هذا الدليل الإرشادي للمساندين مع الأطفال متاح لكي تطلع عليه وتنسخه من موقع الويب سايت ، ويمكنك أن تطوره إذا أحببت في ذلك بما يتناسب مع الثقافة وخصوصية المجتمع. كما يمكنك أن تستخدم صوراً أخرى غير التي وردت في هذا الدليل من خلال الرجوع إلى الأنترنت والبحث عن صور للاستخدام لغير الأغراض التجارية pictures for non commercial use

3- إذا رغبت في استخدام هذا الدليل الإرشادي، من فضلك أن تعلم مؤلف الدليل: " سيمون كيلنر على الموقع التالي: ChildrenFocusingInfo@focusing.org .

4- حالياً يتم ترجمة هذا الدليل الإرشادي إلى لغات عديدة في العالم. إذا كنت ترغب في ترجمة هذا الدليل إلى لغتك .. فأنا أرحب بذلك فقط أطلب منك أن تعلمني بذلك و أن تسمح لترجمتك أن تكون متاحة للآخرين على موقع المركز الدولي للتركيز <http://www.focusing.org>

5- إذا أردت مزيداً من المقالات والعناوين للاتصال والمعلومات حول التدريب في التركيز مع الأطفال، فهو متوفرة ومتاحة على موقع المركز الدولي للتركيز www.focusing.org/children

تمنياتنا لك بالتوفيق! Good Luck!

" هل هناك أي شيء آخر تريد أن تفعله...؟ " " كيف يمكن لطفلك أن يخبرك الآن إذا أراد يفعل شيئاً ما مختلفاً...؟! "

