

Tochtjes met de lift helpen kinderen om te leren focussen. Deel 2.

Vertaling van: Elevator rides help children learn focusing - Part II. By Lucy Bowers, Trainer, Toronto, Canada.

Staying in Focus, The Focusing Institute Newsletter, volume II, number 1, Applications of Focusing, January 2002.

Vertaling door Tine Swyngedouw, oktober 2010.

Van jongs af aan worden kinderen aangetrokken door de betoverende kracht van een goed verhaal. Deze intrinsieke mysterieuze kwaliteit van verhalen treft ons op elke leeftijd en raakt diepe plaatsen vanbinnen waar we ons verbinden met datgene wat ons menselijk maakt. Het is niet moeilijk voor kinderen om de overgang te maken van verhalen in de uiterlijke dimensie van hun leven naar verhalen die leven vanbinnen in hun lichaam. Het helpt uiteraard als ze consequent de vreugde hebben mogen ervaren van het weven van hun draden tot een persoonlijk verhaal van onschatbare waarde.

In de vorige uitgave van de nieuwsbrief deelde ik hoe ik kinderen voorbereid op het maken van focustochtjes met de lift. Hieronder volgen de instructies voor de lifttocht. Die kan gemaakt worden nadat de kinderen net een verhaal van de uiterlijke dimensie gesmaakt hebben of misschien ter voorbereiding op een schrijfles of om wat spanningen of moeilijkheden in de klas op te lossen. Voor een les kan dat de concentratie en het leren verbeteren.

*Focustochtjes met de lift voor lagere-schoolkinderen.*

*Jongens en meisjes, herinneren jullie je dat we een paar dagen geleden een klein spel speelden waarin we deden alsof we een lifttochtje vanbinnen in ons lichaam maakten? Wie herinnert zich hoe zijn lift eruitzag? (wat delen toelaten)*

- 1. Laat ons even tijd nemen om ons comfortabel te voelen en als je dat wilt mag je je ogen sluiten en kijk eens of je de lift die op jou wacht kan vinden. Wees a.u.b. zeer stil zodat we elkaar niet storen. Wanneer jij er klaar voor bent, druk op de knop om de deur te openen en ik nodig je uit om naar binnen te gaan.*
- 2. Druk dan nu, als jij er klaar voor bent, op de knoppen die jij nodig hebt om een kort bezoek te brengen aan verschillende delen van jou, om te kijken hoe ze zich voelen vandaag. We zouden eventueel kunnen starten met naar beneden naar onze tenen te gaan en ze te begroeten. Ze kunnen het zelfs fijn vinden als jij uit de lift stapt en een echt bezoekje brengt aan hen. (wat tijd geven)*
- 3. Nu je hier en daar enkele bezoekjes gebracht hebt, weet je nog dat we een plek opengelaten hebben op je knoppenpaneel voor een zeer*

*speciale knop? Het is een zeer belangrijke knop omdat, als je deze knop indrukt, de lift kan gaan naar waar hij wil. Deze knop is je verhaalknop. De lift zal je naar een plek vanbinnen in je lichaam brengen die een verhaal bevat en misschien zal jij nog niet eens weten waar dat is of waar het over gaat. Herinner je je hoe we gepraat hebben over verhalen die vanbinnen in ons lichaam leven?*

4. *(optie)Vandaag gaan we een verhaal schrijven. We zullen de lifttocht gebruiken om ons te helpen. Herinner je a.u.b. dat je een stopknop hebt voor het geval je voelt dat het nodig is om onderweg te stoppen. Herinner je ook dat jij de baas bent over jouw lift. Als jij er klaar voor bent om die bijzondere verhaalknop in te drukken, doe het a.u.b. Bemerkt waar de lift je nu naartoe brengt. Misschien wil je in de lift blijven en van daaruit naar je verhaal kijken. Misschien kan je de deur openen. Hoe voelt dat? Hoe ziet het eruit? Wens je naar buiten te stappen en je verhaal te verkennen? Wie is daar nog? Wat gebeurt er? (geef wat tijd en observeer de groep aandachtig. Het is niet ongebruikelijk om wat tranen te zien, tekenen van zich niet op hun gemak voelen of afgeleid zijn. Zowel hiermee als qua timing laat ik me leiden door mijn eigen gevoelde zin.)*
5. *Jongens en meisjes, als je op een moeilijke plek komt, zal je eraan denken om vriendelijk te zijn voor dit deel van het verhaal? Zal je doen alsof het een jong hondje of katje is dat het nodig heeft dat je het knuffelt en dat je ervoor zorgt?*
6. *Jongens en meisjes, ik ga je nu vragen om een manier te vinden om afscheid te nemen van je verhaal en het op de een of andere manier te laten weten dat je later terug zult komen. Bemerkt a.u.b. hoe het zich voelt als jij terug in de lift stapt... druk op de knop om de deur te sluiten en vind de knop die jij nodig hebt om terug te komen. Denk er a.u.b. aan om zeer stil te zijn en alle andere kinderen te respecteren die afscheid nemen van hun verhalen. Als iedereen zijn ogen open heeft, gaan we zeer stil naar onze banken en beginnen onze verhalen te schrijven (of mandala's te tekenen of onze verhalen met elkaar te delen of schilderen).*

Er zijn twee belangrijke stukken aan lifttochtjes maken met kinderen. Het ene is de lifttocht zelf. Het andere is de follow-up. Vermits ik dit werk met kinderen doe in een schoolcontext, blijf ik het belang van controle erkennen. Kinderen houden ervan hun eigen lift te ontwerpen en te beschrijven. Details over de grootte, de kleur, de bekleding en de vensters worden met plezier en tot in de puntjes gedeeld. Ze houden ervan om knoppen te hebben waarmee zij controle hebben over hun eigen lift. Ze hebben knoppen om de deur te openen en te sluiten, knoppen voor naar boven, beneden, links en rechts. Sommigen hebben zelfs een

draaiknop. Alle kinderen beseffen echter dat de knop waarop VERHAAL staat anders is. Ze weten en begrijpen dat dit de knop is die maakt dat, als ze hem indrukken, zij niet langer controle hebben. Ze beseffen dat als de verhaalknop ingedrukt is, de lift hen brengt naar die plek in het lichaam die die dag hun verhaal draagt. Het is vaak een verrassing. Sommige kinderen wandelen uit de deur en in hun verhaal. Anderen zullen alleen in het deurgat gaan staan of door het venster kijken. Nog anderen vinden het fijn om een speciale persoon bij zich te hebben in de lift. Voor alle kinderen is "veiligheid en controle" iets belangrijks.

Het tweede deel van het proces is de mogelijkheid om de ervaring van de lifttocht te symboliseren. Een keuze aan verf, pastel, markers, krijt, klei, schrijven in dagboeken en mandala's laat het proces zich verder ontvouwen en wordt sterk gewaardeerd en gerespecteerd door de kinderen zelf.

Lifttochtjes zijn niet noodzakelijk om dit proces te leren. Om deze specifieke manier om kinderen te leren focussen te gebruiken, moeten liften een deel zijn van hun leefwereld. Dat is het geval voor veel stadskinderen. Ik begon te focussen met mijn kleindochter lang voordat zij een lift gezien had. De metafoor had geen betekenis voor haar. De cruciale opdracht is dat we kinderen dit instrument, focussen genaamd, schenken! Ik nodig iedereen die de waarde van focussen voor zijn eigen leven kent uit, om het te riskeren het met een kind te delen.