

© 2010 Artykuł napisany przez Ann Adams
tłumaczył Donator, eft@do-nator.info

3. Nauka tappingu dzieci „*To naprawdę działa!*” ...

Około 4 rano, weszłam do poczekalni internatu. Dzieci stały w kolejce na pływalnię. Najnowsze dziecko "Kinney", pytał, kim jestem. Następnie, "Co robisz?" [Nowe dzieci zawsze chcą wiedzieć, jaką funkcję pełni każdy pracownik. Szybko poznają i rozumieją strukturę dowodzenia.] Powiedziałam mu, że jedną z rzeczy, którą robię jest nauczanie dzieci, jak mogą się szybko uspokoić, gdy nie chcą być zdenerwowane.

Kinney jest wysoki jak na 13 latka. Ma jasno brązowe włosy i parę smutnych oczu, które rywalizowały o najsmutniejsze oczy, jakie widziałam. Wyraził natychmiastowe zainteresowanie: "Czy możesz mnie nauczyć?"

"Oczywiście".

"Harvey", szczupła, dziewięcioletnia bardzo ruchliwa afro amerykanka, stojąca za nim powiedziała: "Ja też chcę poznać".

"OK".

"Ryan", lat 11, jeden z tych absolutnie uroczych dzieci o blond włosach i niebieskich oczach z nienagannymi manierami – co dla nas jest bardzo RZADKIM zjawiskiem – był następnym który powiedział: "Proszę Pani, czy nie miałyby pani nic przeciwko żebym i ja się nauczył."

"Nie ma problemu", powiedziałam: "Po kolacji nauczę was wszystkich troje."

Gdy wróciłam do budynku od razu podeszło do mnie trzech chłopców. "Naucz mnie teraz", powiedział Ryan. Usiedliśmy na kanapie i powiedziałam im, że to, czego mamy się nauczyć było czymś, co bardzo szybko uspokaja ludzi przez dłuższy czas - i czasami działa lepiej, kiedy pracuje się z drugą osobą, ale jest czymś, co oni mogliby wykorzystać sami dla siebie.

Powiedziałam, że tak naprawdę wykorzystujemy rzeczy, które już wcześniej robiliśmy, aby się uspokoić, ale korzystając z tej metody możemy skupić się na tym co robimy i działa to dużo lepiej. Pokazując im zapytałam czy robili któregokolwiek następujące czynności: przykładanie dłoni do głowy, ręki do klatki piersiowej, obejmowanie głowy rękami, pocieranie pod okiem i pod nosem, wyżymanie rękami, ssanie palców, pocieranie tylnej części ręki. Wszyscy kiwnęli głowami. Harvey, Pan Pędziwiatr, zaczął pokazywać wszystkim jak on obgryza swoje paznokcie!

KOMENTARZ GC (*): To jest wspaniałe porównanie słowne, aby dzieci lepiej zrozumiały sens tej procedury.

ANNA KONTYNUUJE DALEJ: powiedziałam im, że to jest sposób, aby wykorzystać wszystkie te ruchy, gdy myślimy o tym, co nas martwi. I że większość czasu, w którym poprawia się uczucie smutku to czas, kiedy to złe uczucie znikają. Absorbowałam ich uwagę - z wyjątkiem Harveya - który w tym czasie już pięciokrotnie zmienił swoje miejsce. Postanowiłam wypróbować ćwiczenia [the Cook's Hook Up \(*\)](#), aby mógł się uspokoić. Ale on nie mógł nawet utrzymać złączonych razem rączek, aby wykonywać kolejne ćwiczenia. W pewnym momencie zrezygnował i oddalił się – no cóż, może spróbuje następnego dnia.

Zapytałam Ryana i Kinneya, czy dzisiaj zdarzyło się coś, co je zmartwiło. Żadne z nich nie umiało sobie przypomnieć. Ta często się zdarza, kiedy dzieci są "nie rozgrzane". Moim podstawowym celem jest oswojenie dzieci z tym procesem. Kiedy to nastąpi - wielokrotnie się o tym przekonałam - ich reakcją jest zaproszenie: *"Hej Pani Anno, czy wykonasz to opukiwanie ze mną? Jestem szalony/ smutny /zmartwiony.*

Następnie Harvey idzie do tyłu i łapie Ryana za ramię. Ryan nerwowo odpycha go mówiąc do mnie: *"Tak, mam problem; rówieśnicy którzy mnie prowokują. Jestem sfrustrowany."*[Uczymy małych dzieci całego zakresu nowych pojęć: równość, prowokacja, granice, negatywność, poziomy, kolorowe krople, itd.]

Kinney również mówi, że ma problem. *"Nie musisz tego mnie mówić, ale może chcesz się nim podzielić?"* - powiedziałam. Wtedy Kinney zaczyna opowiadać bardzo smutną historię swojej mamy, która siedzi w więzieniu za narkotyki i jak ona się o nią martwi, że także ma problemy z wrzodami i że tęskni za nią. [Jest bardzo wiele takich smutnych historii w naszym ośrodku opiekuńczym. Szkoda, że nie mogę nauczyć opukiwania wszystkich mam i tatusiów!]

Wyjaśniłam im, że problemy przypominają puzzle i że te puzzle składają się z wielu elementów. Pierwszym krokiem jest myślenie o swoim problemie a następnie wybranie elementu układanki, z którym chcesz dalej pracować. Następnie, kiedy ten element problemu zostanie naprawiony, wybierają następny element, aż znikną wszystkie negatywne uczucia.

KOMENTARZ GC (*): Świetna metafora!! Takie twórcze podejście często pozwala odróżnić czy dziecko/klienta, które/y chętnie lub niechętnie współpracuje.

ANNA KONTYNUUJE DALEJ: Powiedziałam Kinneyowi, że jego problem składa się z wielu elementów. Musiałby opukiwać się na wiele elementów tego problemu. Rozmawialiśmy o tym, jakie to mogłyby być elementy. Powiedziałam również, że każdy problem odczuwamy w swoim ciele fizycznie, a kiedy myślimy o tym elemencie układanki, z którym chcielibyśmy pracować, pomocne jest sprawdzenie, w której części ciała to czujemy. Jego ręka powędrowała błyskawicznie do serca.

Rozmawialiśmy o tym jak wyobrazić sobie wielkość problemu, który nas martwi. Pokazałam im metodę rozciągniętych ramion, licząc od 10 do 0, kiedy składamy ramiona jak do modlitwy.

Harvey przyszedł z powrotem do grupy i usiadł. Liza, "stary wyga" w opukiwaniu też przyszła popatrzeć i dodaje swoje trzy grosze: *"Ja też to robiłam."*

"Cześć, Liza, robiłaś to. Jak to działa?"

"Taak," powiedziała Liza. *„Podoba mi się.”*

"Dobrze, to wybierz fragment problemu, nad którym chcesz na mamy popracować."

"Zrobmy to," powiedziałam do grupy. Opukiwaliśmy brzeg dłoni (*Punkt Karate) z prostym ustawieniem: *„Nawet, jeśli jestem smutna z powodu swojej mamy/zła na mojego rówieśnika, który mnie prowokuje, to jestem dobrym dzieckiem. "* modelowałam każdy punkt. Zrobiliśmy także opukiwanie punktów na palcach. Opuściłam dziewięciogamową sekwencję. Powtórzyliśmy jeszcze raz tą rundkę.

Harvey próbował się opukiwać, ale doszedł do wniosku, że to jest nudne i znowu wyszedł. [Przeprowadzenie dziecka przez cały proces opukiwania wymaga czasem kilkunastu podejść tak jak w przypadku Harveya.] Liza mówi: "*Nie opukiwałaś Punktu Gama.*" Ona mówi Kinneyowi: "*On jest dobry punkt na depresję.*"

[A ponadto, każdy punkt meridianowy nazywałam jakimś uczuciem, gdyż w ten sposób dziecko lepiej zapamiętuje proces. [sposób Dr. Johna Diamond'sa. Nie wiadomo, czy ten sposób jest dokładny, ale Dzieciom to się podoba!]

Melania dołącza do nas. "*Widzę, że robicie to opukiwanie!*"

"*Taaak, Używałaś go ostatnio?*"

"*Nie,*" Mówi Melania, "*Zapomniałam*"

Uśmiechnęłam się do niej i powiedziałam "*To wspaniałe narzędzie; przejrzyjmy to jeszcze raz.*" Krzyś przychodzi i siada. Uśmiechnęłam się do niego, ponieważ zaczął opukiwanie brzegu dłoni (* Punkt Karate) – "*Zobacz,*" – powiedział.

Zapytałam Ryana czy opukiwanie uzdrowiło „*jego irytację z powodu prowokacyjnego zachowania jego rówieśnika.*” - skinął głową i uśmiechnął się: „*Harvey jest po prostu głupi.*”

Spojrzałam na Kinney: "*Czy tobie trochę pomogło?*"

„*Powiedz mi jeszcze raz, który jest punkt na depresję?*” Spojrzał w moje oczy z takim smutkiem pomieszonym z nadzieją, że żałowałam, że nie mogę dłużej popracować z nim indywidualnie.

Jeden z minusów bycia dyrektorem campusu (*) jest to, że faktycznie jest mało czasu na każde dziecko. Dlatego pracuję z dzieckiem, które jest w potrzebie i uczę go tyle ile zdołam nauczyć. Mam zajęcia z personelem raz na kwartał i pracuję z nimi, aby wzmocnili dzieci korzystając z tego procesu. Uczę dzieci EFT w grupach nie tylko z powodu ograniczeń czasowych, lecz także dlatego, że ta metoda normalizuje proces i mobilizuje je kiedy widzą jak inne dzieci też się opukują.

Ryan pyta czy mogę dla niego napisać kroki (*rundkę). Zwykle muszę to sama zaproponować! W związku z tym, że każde dziecko posiada swój dzienniczek, więc posłałam je do swoich pokoi, aby je przyniosły. Tak zrobili. W sześciu małych dzienniczkach napisaliśmy:

1. Pomyśl o problemie.
 2. Wybierz jeden fragment, z którym chcesz pracować.
 3. Uderzaj w krawędź dłoni (*Punkt Karate).
- Itd.

Zwykle kończę opukiwanie punktów na palcach opukując krawędź dłoni (*Punkt Karate), a na koniec opukuję Punkt Gama. Dlaczego? Nie mam żadnego naukowego wytłumaczenia, ani nawet dobrego uzasadnienia z klinicznego punktu widzenia.

Niespodziewanie, nawet Harvey przyniósł swój dzienniczek i usiadł ze mną, więc mogłam mu pomóc napisać kroki. Każde dziecko napisało kroki lub poprosiło o to mnie. Ryan powiedział: "*Jak powinienem to nazywać?*"

”A jak chciałbyś to nazwać?”

”Nazwę to *Proces Myślenia Rayana*, ” – powiedział.

Aktualizacja: Następnego dnia widziałam podczas lunchu Kinney’a. Powiedział mi, że ostatniej nocy był przygnębiony i spróbował tego opukiwania. „**To naprawdę działa!**” – powiedział to z nutą zdziwienia w głosie.

Linki do artykułu:

http://www.masteringeft.com/GuestArticles/Teaching_Kids_to_Tap.html

<http://www.eft4powerpoint.com/teaching-kids-to-tap.html>

(*) objaśnienie/ lub uwagi dodane przez tłumacza:

KOMANTARZ GC	= <i>chodzi o KOMENTARZ Garego Craiga:</i>
the Cook's Hook Up	= <i>(ćwiczenie krzyżowania rąk jedna na drugiej na wysokości nadgarstków oraz krzyżowanie nóg w kostkach)</i>
dyrektor campusu	= dyrektor ośrodka, gdzie robią z dziećmi te ćwiczenia