

Hogyan tanítsuk az EFT-t gyerekeknek?

(Segítség szülőknek és tanároknak)

- **“Első lépés: GONDOLD VÉGIG A PROBLÉMÁDAT.”** Ha a gyermek már rosszul érzi magát, nagyon izgatott, stb. , ez a rész el is hagyható, mivel nyilvánvalóan már gondol az adott témára, vagy érzésre. Ennek ellenére, mikor gyerekeket tanítunk a módszerre, fontos elmagyarázni a lépés a fontosságát, hogy megértsék, rá kell hangolódniuk, “be kell állítaniuk” az adott problémát, amin dolgozni akarnak. Magyarázzuk el nekik: **“Ez a gyakorlat le fog nyugtatni, és segít abban, hogy sokkal tisztábban lásd a problémádat.** Abban az esetben ha megtanulod ezt a gyakorlatot, csak akkor tudod majd rosszul érezni magad, mikor TE úgy döntesz, hogy rosszul akarod érezni magad.”
- **“Most tudni szeretnénk, mennyire vagy izgatott.”** Kisebb gyerekekkel használjuk a kitárt karjainkat, hogy megmutathassák, mennyire rossz az érzésük. Összetett tenyerünk jelzi, ha egyáltalán nincs rossz érzésük. Sok gyerek esetében használhatjuk a saját kezünket a méréshez, és a gyerek csak bólint, ha elértük az érzésének a mértékét. Idősebb gyerekeknek már nem okoz gondot, hogy megbecsüljék a problémáikat egy 0-tól 10-ig terjedő skálán, de még ők is jól reagálnak a kitárt karokkal történő mérésre. Úgy tűnik, jobban rá tudnak hangolódni, ha Ön is részt vesz a gyakorlatban.
- **“Második lépés a kéz oldalának kopogtatása.”** Mutassa be példaként a saját külső kézfelületén kopogtatva. Bizonyosodjon meg róla, hogy kopogtatják a kezüket, nem pedig odacsapkodják valamihez. Elmagyarázhatja nekik, hogy ez a karate-ütés pontja, vagy más néven a “barátság” pont, mivel a kéznek ezt a részét érintjük, ha valakivel kezét fogunk, és barátságosak akarunk lenni az illetővel. ☺ Mondjunk egy ráhangoló mondatot, mint pl.: **“Annak ellenére, hogy ez a problémám van, én egy szuper gyerek vagyok. (Vagy jó gyerek vagyok, vagy Mélységesen, és tökéletesen elfogadom magam. stb.).** Nem fontos, hogy a gyerek maga mondja-e ki a szavakat, vagy mi mondjuk neki. (Ha a gyerekek különösen kevés az önbecsülése, használjunk egyszerűbb formákat, pl.: El akarom fogadni magam.)

Sok gyerek arról számol be, hogy a karate-ütés pont kopogtatása önmagában lenyugtatja őket. Ítélje meg Ön, hogy szükségesek-e a “beállító” mondatok. Ez általában a gyermektől, vagy a helyzettől függ. A “beállító” mondatok ugyan nagy segítséget nyújtanak, hogy kapcsolatba kerüljünk a valódi problémával, de nem abszolút szükségesek. Gyanakvó és ellenkező gyerekek ritkán hajlandóak a beállításokat használni.

Rövidített EFT:

- Első kopogtatási pont – Szemöldökök között kopogtasson a gyerek 3 vagy 4 ujjal. (7-szer)
- Második pont – Mindkét kéz két-két ujjával a szem mellett kopogtatni (7-szer)
- Harmadik pont – Zárt ököllel kopogtatni a kulcs-csonti pontot (7-szer) Keresztezheti a kezét, és mindkét oldalt kopogtathatja egyszerre.
- Negyedik pont – Kopogtatás mindkét kar alatt. Ez olyan, mintha magunkat ölelnénk át. Öleljük körül a testünket a karjainkkal, és gyengéden ütögessük mindkét karunk alatt egy tenyérnyi szélességgel a hónaljunkat. Fiatalabb gyerekeknek hívhatjuk ezt a „majom“ pontnak is, és megérinthetik a kezükkel akár az azonos oldali hónaljukat is. Nagyon fog nekik tetszeni! (7-szer)
- Ismételjék meg a gyakorlatot háromszor egy adott problémára, vagy folytassák addig, míg az izgalom el nem múlik. Sokszor, ha egy probléma elmúlik, egy másik, ezzel kapcsolatban álló probléma jön elő, és a gyerekeknek meg kell ismételnit a gyakorlatot a második problémára is.

Aggodalomra és izgatottságra a fenti rövidített módszer nagyon hatékony (80%). John Diamond, egy ausztrál pszichológus javasolja, hogy minden ponthoz kapcsoljunk különböző érzéseket. Mindegy, hogy ez igaz-e, vagy sem, úgy tűnik, a gyerekek szívesen kapcsolnak egy-egy ponthoz érzéseket, vagy a test bizonyos részeit. Ha ezt felhasználjuk az EFT-ben, akkor több érdeklődést válthatunk ki a gyerekekben a módszer iránt. (Pl. a kéz külső oldala = szomorúság / vékonybél; szemöldök = trauma / húgyhólyag; szem = aggodalom/gyomor; kulcs-csont = bizonytalanság / vese; kar = félelem a jövőtől / lép.)

Ha gyerekekkel csináljuk a gyakorlatot, akkor figyelniük kell arra, hogy az végig érdekes, és színes maradjon számukra. Pl. változtassuk a mondatokat, mert az ismétlődő körök unalmassá válhatnak számukra. Tegyük be az ujjpontokat is, ha a gyerek már nyugodtabbá vált, de még több munkára van szükség, használjuk a 9-fokozatú skálát is a gyakorlat variálására, kopogtassuk

az összes EFT pontot, használjuk a “fájdalmas pontot”, kopogtassuk 5 ujjal a pajzsmirigyet. Le is írathatjuk a gyerekekkel a lépéseket, hogy ezzel is növeljük a részvételét a gyakorlatban. Nevezzék el ők maguk a folyamatokat, lépéseket.

- Ha a gyermek rosszul érzi magát, vagy felelősnek, esetleg bűnösnek érzi magát a törtétek miatt, mondja neki: **“Kopogtasd a mutatóujjad utolsó ujjpercét a hüvelykujjad felé eső részen. Ő a “bűnös” ujj. Ha őt kopogtatod, az segít a benned lévő rossz érzéseket elmulasztani.”** Ha a gyermek hajlandó rá, próbáljuk meg a gyakorlathoz hozzátenni a “megbocsátó” formulát. Mialatt a mutatóujját ütögeti, ismételje el háromszor: **“Megbocsátok magamnak, a legjobbat tettem, amit tudtam.”**
- Ha a gyerek dühös amiatt, ami történt, mondja neki: **“Kopogtasd a kisujjad utolsó ujjpercét a belső oldalon. Ez a “mérges” ujj. A kopogtatás segít, hogy a mérge, amit most érzel, elmúljon.”** Ha a gyermek hajlandó rá, próbáljuk meg a gyakorlathoz hozzátenni a “megbocsátó” formulát. Mialatt a kisujját ütögeti, ismételje el háromszor: **“Megbocsátok a barátomnak/ anyámnak/ apámnak/ tanáromnak/stb. Ők a legjobbat tették, amit tehettek.”** Ha a gyerek ebbe nem megy bele, akkor csak mondja neki azt: **“Megbocsátok ...-nak; tőkfej volt, és a tőkfejek pont így szoktak viselkedni.”**
- Magyarázza el a gyerekeknek, hogy az EFT-t bármikor, bármilyen helyzetben alkalmazhatja, ha izgatott, vagy rosszul érzi magát bármi miatt. A gyakorlat segít gyorsan lecsillapítani a gyereket annyira, hogy képes legyen sokkal tisztábban gondolkodni az adott helyzet megoldásairól. Néha fantasztikus figyelni, milyen megoldásokat találnak a gyerekek a problémáikra egy-egy kopogtatás után. Bátorítsa a gyerekeket, hogy tanítsák meg másnak is a módszert. Hagyja, hogy a gyermek tapasztalatai Önt is tanítsák.
- Használja a módszert bármikor, és mindenkor, amikor a gyermeke szükségét érzi, érezheti. És ne felejtse el, hogy a módszert azokra a problémákra is használhatja, amelyeket a gyermeke okoz(hat) Önnek!

Emlékeztető:

- Azonosítsuk a problémát, amivel dolgozni akarunk
- Hangolódjunk rá az érzésre, vagy problémára
- Azonosítsuk a probléma bármilyen új aspektusát
- Használja MINDENRE, és legyen kreatív a felhasználásában
- **Számít a KITARTÁS**
- Tegye napi rutinjának részévé