

Stresszoldás gyerekeknél az Érzelm Felszabadítás Technikával (ÉFT)

Kopogtatással oldjuk a feszültséget és a szorongást

(A jegyzetet Sághy Zsuzsanna EFT terapeuta írta és Bánhidi Dóra szerkesztette)

Fontos megjegyzés!

„ Az ÉFT rendkívül megengedő módszer, mind a használt kifejezésekkel, mind a pontokkal kapcsolatban. Sőt még azzal kapcsolatban is, hogy milyen problémákra alkalmazod. Akár magadon, akár a gyerekeknél. Mi azt szoktuk mondani, hogy az EFT-t egyetlen módon lehet elrontani: ha NEM ALKALMAZOD, AMIKOR PROBLÉMÁID VANNAK! Ezért arra bátorítanálak, hogy legyél az EFT-vel kreatív, és próbáld ki mindenre! „ – Sághy Zsuzsanna, EFT terapeuta

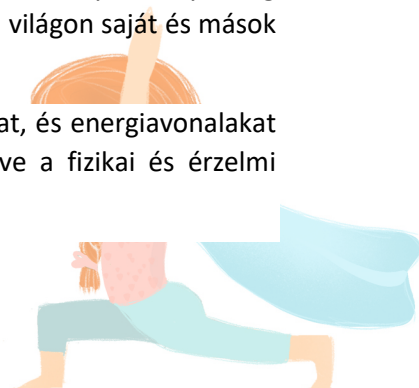
1. Mi az Érzelmi Felszabadítás Technikája, vagy más néven EFT?

A negatív érzések oldására, és a stressz megszüntetésére találták ki az ÉFT-t, más néven **Érzelmi Felszabadítás Technikáját**. A negatív tapasztalatainkból, vagy az elképzelt rossz eseményekből származó rossz érzéseink eltüntetéséhez nem elegendők az orvostudomány eddig használatos technikái, mivel ezek alkalmazásával az „energiarendszer” nem áll helyre. Ehelyett az „ energiazavar ” megszüntetésére kell koncentrálni. A problémára összpontosítva és az „ energiaáramlás csatornáinak végződéseit ” ütögetve ezeket a zavarokat oldjuk fel, melynek eredményeként sokszor percek alatt megszűnnek olyan lelki problémák, melyek gyógyítása hagyományos módszerekkel lehetetlen vagy lassú.

Az ÉFT alkalmazói azt állítják, hogy az EFT hatékony segítséget nyújt a depresszió, a szorongás, a poszttraumatikus stressz szindróma, a stressz, a függőségek, a fóbiák és lényegében minden betegség kezelésében. Ezeket az eseteket több mint 10 000 esettanulmányban ismertetik. Ugyanakkor alkalmazói szerint a technika bármilyen érzelmi probléma kezelésére alkalmas, így nem csak a gyógyításban, hanem a személyiségfejlesztésben, a sportteljesítmény javításában, az iskolai nevelésben, az önértékelés fejlesztésében és számos más területen is alkalmazható

Az Érzelmi Felszabadítás Technikája az ősi kínai akupunktúra, és a modern pszichológia eszköztárának kombinációja. Eredetileg Roger Callahan fejlesztette ki az 1980-as években, amelyet Gary Craig fejlesztett tovább, és tett világhírűvé. Azóta több millióan alkalmazták szerte a világon saját és mások érzelmi problémáinak megszüntetésére.

Az ÉFT az akupunktúrához hasonló technika. Ugyanazokat a meridián pontokat, és energiavonalakat használja, amelyeket a hagyományos akupunktúrában használnak ötezer éve a fizikai és érzelmi problémák gyógyítására.



Az energia (a kínai akupunktúrában: csí) speciális csatornákon keresztül áramlik a testben, és a meridián pontok azok a helyek, ahol érintkezésbe léphetünk a test energiaáramlásával.

Az ÉFT azonban abban különbözik az akupunktúrától, hogy az ismert meridián pontjainkat **kopogtatással stimuláljuk** a tűk fájdalmat keltő beavatkozása nélkül. Eközben az érzelmi, vagy fizikai problémánkra koncentrálna meghatározott mondatokat, kifejezéseket ismétlünk. **A kopogtatás a tűszúrással szemben egyszerű, fájdalommentes, és bárki megtanulhatja.** Ráadásul bárhol, bármikor alkalmazható, nem szükséges szakemberekhez rohanni minden problémával.

A meridián pontok kopogtatása, és a megerősítő mondatok kombinációja **az érzelmi blokkokat célozza meg, és „távolítja el” a szervezetünkől.** Ezzel serkenti az elménket és a testünket az elvesztett egyensúly helyreállítására. **Az EFT a negatív érzések, traumák, emlékek gyors oldásával hozzájárul az érzelmi stressz csökkentéséhez, az érzelmi traumák eltűnéséhez.**

Bár sokszor nem törődünk vele, de az érzelmi egészségünk nagyban hozzájárul fizikai egészségünk állapotához, és lelki gyógyulásunkhoz is. Addig nem érjük el a test és lélek ideális gyógyulását, és védelmező erejét, **amíg érzelmi akadályok állják az utunkat.**

2. Hogyan működik az EFT?

„Minden negatív érzelem oka a szervezet energiarendszerében történt elakadás, „szakadás”.”

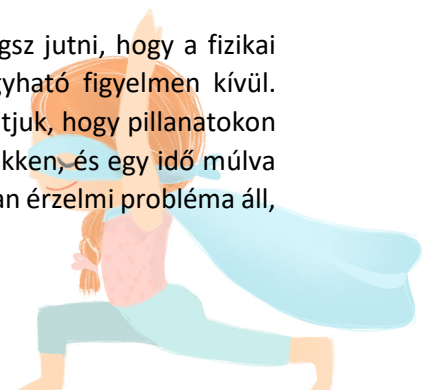
A negatív érzelmek azért alakulnak ki, mert bizonyos gondolatok, és körülmények foglyává válsz, amelyek „cserébe” zavarokat okoznak a szervezeted energia áramlásában. Ezek nélkül viszont normálisan működik a szervezeted. A test, mint minden az univerzumban, energiából áll. Ha helyreállítod a test energia rendszerében bekövetkezett zavart, megszűnnek a negatív érzelmeid, és fizikai tüneteid is, amelyek az energiaáramlás zavarát okozták.

A kopogtatás helyreállítja a szervezet energia egyensúlyát, és ezzel képessé válunk a negatív érzéseink legyőzésére. A meridián pontok kopogtatása, és közben a negatív érzések ismételtetése arra szolgál, hogy megszüntessük a test energia rendszerében bekövetkezett „rövid zárlatokat” (azaz az érzelmi blokkokat). Ezzel helyreállítjuk a test és elme közötti egyensúlyt, amely elengedhetetlenül szükséges a fizikai-lelki egészségünk és jólétünk érdekében.

Ha mélyebb a probléma gyökere...

Előfordul, hogy néhány kör kopogtatás nem mulasztja el a problémát. Újabb képek, régi konfliktusok villanhatnak be, amelyek valójában a probléma eredeti okát jelentik. Ez azért lehetséges, mert ezek az emlékképek, érzések, események is hozzátartoznak a testedben felépült energetikai akadályokhoz, amelyek az érzelmi egészséged útjában állnak. Más szóval: egy újabb téglát képeznek abban a falban, amelynek lebontása a feladatod, ha meg szeretnéd tapasztalni a falon túli szabadságot.

Ha következetesen gyakorlod az ÉFT-t, arra a nyilvánvaló következtetésre fogsz jutni, hogy a fizikai gyógyulás és a megoldatlan érzelmi problémák közti összefüggés nem hagyható figyelmen kívül. Sokszor a fizikai probléma kezelésére is alkalmazhatjuk az ÉFT-t és tapasztalhatjuk, hogy pillanatokon belül elmúlik. Máskor meg a fizikai probléma meg sem moccan, vagy csak csökken, és egy idő múlva visszatér. Ez a jelenség arra utal, hogy a fizikai probléma mögött egy megoldatlan érzelmi probléma áll,



amit semlegesíteni kellene. Ha az érzelmi kérdést megoldottuk, a fizikai fájdalom is megoldódik. Ehhez le kell ásni a problémák gyökereihez. A különböző problémák és testi betegségek, tünetek összefüggéseinek megértésében lesz segítségére az a Kopogtatás fája modell.

A Kopogtatás fája

A Kopogtatás fája könnyen áttekinthetővé teszi, hogy az egyes tünetek hogyan kapcsolódhatnak egy-egy érzelmehez, történéshez, vagy hiedelemhez, azaz hogyan viszonyulnak a levelek az ágakhoz, a törzshöz vagy a gyökerekhez. Ha komolyabban szeretnél foglalkozni az ÉFT-vel, akkor ezeknek az összefüggéseknek az átlátása nélkülözhetetlen ahhoz, hogy a legjobb eredményeket érjed el az adott probléma megoldásában.

Segítség, ha megalkotjátok a saját fátokat. Ehhez egyszerűen csak rajzoljatok egy fát, és az alábbi kérdéseket válaszoljátok meg, írjátok az egyes részek mellé. Megrajzolhatjátok a gyermek fáját is, vele közösen 😊

A levelek = TŰNETEK ÉS MELLÉKHATÁSOK

Milyen tünetekkel küzdünk, milyen betegségeink vannak? Érzünk valamilyen fájdalmat a testünkben? A válaszokat írd be a fa leveleihez. (Pl: hátfájás, túlsúly, depresszió, torokfájás, fejfájás, hasfájás...stb.)

Az Ágak = ÉRZELMEK

Milyen érzelmek bukkannak fel bennünk rendszeresen? Reggelente ébredéskor, vagy lefekvéskor hogyan érezzük magunkat? Gondold végig az előző napodat, napokat, és írd le minden negatív érzelmet, amit átéltél. (Pl: bizonytalanság, depresszió, düh, hiszti, beteges izgatottság, keserűség, megalázás, rettegés, szorongás, unalom, aggodalom, félelem, harag, irigység, kétely, kétségbeesés, kínos élmény, magányosság, szánalom, szorongás, undor, bűntudat, csalódottság, gyűlölet, lelkifurdalás, szégyen, türelmetlenség.)

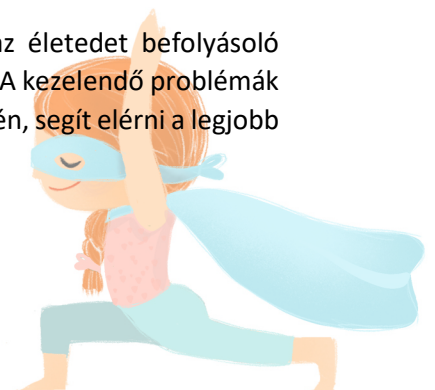
A Törzs = ESEMÉNYEK, EMLÉKEK, TÖRTÉNETEK,

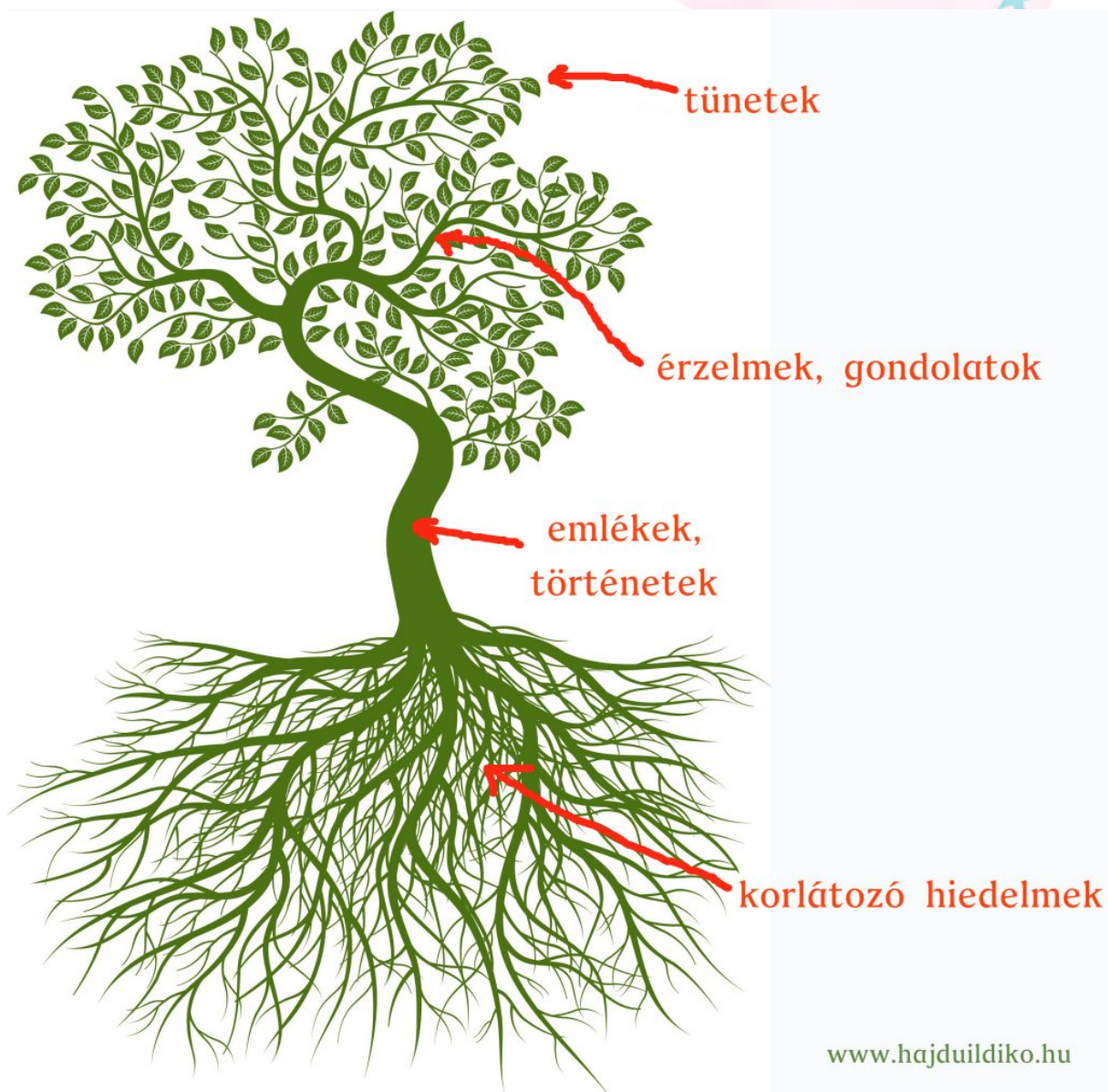
Milyen aktuális, vagy múltbéli emlékek élnek bennünk élénken? Elég ha elsőre a legaktuálisabbat írod le.

A Gyökerek = ÖNKORLÁTOZÓ HIEDELMEK

Milyen hiedelmek élnek bennünk önmagunkkal kapcsolatban, az életről általában vagy a sajátunkról? A pénzről, az emberi kapcsolatainkról, a testünkről...stb. Amíg ezeket nem azonosítjuk be, mint önkorlátozó hiedelmek, addig igazságként tekintünk rájuk, és ezek alapján élünk! Néhány jól irányzott kérdéssel felderíthetjük ezeket: Mit hiszek igaznak magamról és a világról? Mit hiszek igaznak a pénzről, az emberi kapcsolataimról, a testemről? Pl: „ Nekem nem szokott semmi sem elsőre sikerülni, Lusta vagyok, Nem tudok kitartó lenni, Gyenge vagyok, Alig vannak barátaim, A barátaim szerint befolyásolható vagyok, A férfiak mindig csak kihasználnak, Anyukám szerint képtelen vagyok egy hosszú kapcsolatra...stb.)

Ha elkészítetd a saját Kopogtató fát, segítségére lesz, hogy felismerd az életedet befolyásoló körülményeket, hogy aztán célirányosan a valódi problémákra tudj fókuszálni. A kezelendő problémák egyes aspektusainak, rétegeinek, illetve ezek összefüggéseinek megértése révén, segít elérni a legjobb eredményeket a kopogtató technikával.



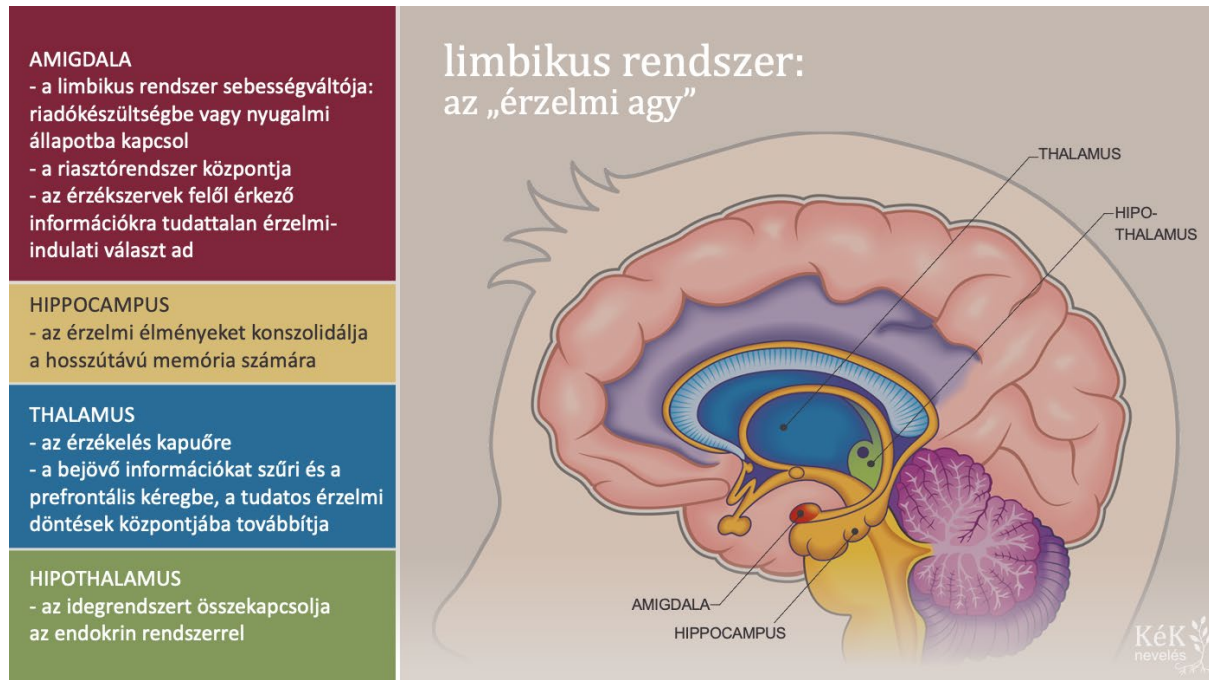


3. Mi történik a szervezetben az EFT hatására?

Napjainkban a „ Küzdj vagy menekülj, üss vagy fuss reakciót „ már ritkán váltja ki fizikai fenyegetés, nem úgy, mint az ősembereknél. Sokunkban a belülről generált stressz választ valamilyen negatív emlék, esemény, vagy gondolat váltja ki, amely valamilyen múltbeli traumában vagy még a gyermekkorban tanult mintában gyökerezik. A testben végbemenő válaszreakció viszont ugyanúgy nyilvánul meg külső (pl. tigris), mint belső (valamilyen trauma) kiváltó ok nyomán. Természetesen a hétköznapiaink is tele vannak stresszhelyzetekkel, felnőtteknek és gyerekeknek egyaránt (pl. teljesíteni a munkahelyen, iskolában, vagy éppen beilleszkedni az oviba), testünk pedig minden esetben felkészít minket arra, hogy felvegyük-e a harcot az adott problémával, vagy meneküljünk előle. A kopogtatás ezt az automatizmust állítja meg nagyon jó hatékonysággal, miközben átprogramozza az agyat és a testet egy számára teljesen új reakcióra!

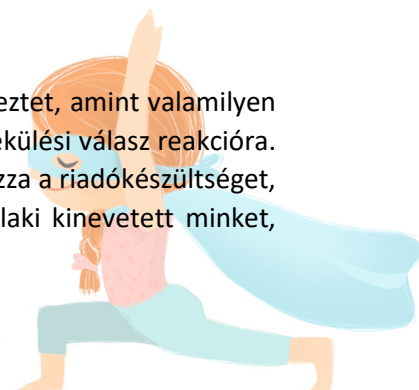
Az agyunkban lévő mandula

A tudomány mai állása szerint a stresszválasz az amigdalában jön létre. Az amigdala (mandulamag) páros magcsoport az agyféltekék halántéklebenyi részén. Összeköttetésben áll többek között a hippocampusszal, a prefrontális kéreggel és a talamusszal. Ezen összeköttetések révén tölti be fontos szerepét az érzelmi életünkben, amely nemcsak a hangulatunkat, hanem az emberi kapcsolatainkat is meghatározza.



Fotó: keknevelés.net

Az amigdalát a „ test füstérzékelőjének „ is szokták nevezni! Azonnal figyelmeztet, amint valamilyen veszélyt érez és jelez az agynak, hogy készítse fel a testet a küzdési vagy menekülési válasz reakcióra. A szerzett negatív tapasztalatok arra programozzák át az amigdalát, hogy fokozza a riadókészültséget, ha valami hasonlóval találkozik a jövőben. Ha például iskolás korunkban valaki kinevetett minket,



megszégyenített minket egy elszólásunk, tévedésünk miatt, amikor az osztály előtt feleltünk, ennek a kudarcélménynek a hatására elménk és testünk összekapcsolhatja az emberek előtti beszédet a veszély fogalmával. Ezek után a hasonló tapasztalatok, sőt azok a helyzetek is, amiktől hasonló tapasztalatokat várunk, aktiválni fogják az amigdalát. A testünk nem tesz különbséget a valódi veszély és egy olyan között, amit az amigdala annak érzel, ennek eredményeképpen életünk mindennapi stresszorai is jelezhetik az amigdalának, hogy fokozza a felkészültséget!

A kopogtató módszer kikapcsolja az amigdala figyelmeztető funkcióját. A meridián pontok kopogtatása megnyugtatja a testet, amit az amigdala védelmező tevékenységként ismer fel. A Harvard Egyetem Orvosi Karának bizonyos kutatásai bebizonyították, hogy bizonyos akkupunktúrás meridián pontok stimulálása csökkenti az amigdala, a hippocampus, és más olyan agyterületek aktivitását, amik kapcsolatban állnak a félelemérzettel.

Elsőre szokatlannak tűnhet ez a módszer...

Elsőre a kopogtatásos módszer sokaknak furcsának tűnik. Mert elég szokatlan, hogy a testünk bizonyos részeit kopogtassuk. Szokatlan, hogy közben negatív, vagy pozitív kifejezéseket mondogassunk. Szokatlan, hogy nem értjük, ezekre miért van szükség. A magyarázat az elakadt blokkok oldásában és a meridián pontok használatában rejlik.

A meridián pontok mindenkinek a testén megtalálhatóak, kutatásokkal kimutatták, hogy ezeken a pontokon nagyságrendekkel kisebb a bőr ellenállása, mint a test más pontjain. Ez azt is jelenti, hogy itt lehet információkat eljuttatni a szervezethez a tudatos agyunk, a racionális agyunk kikerülésével. Ezért használják a keleti gyógyító módszereknél több ezer éve.

Ahhoz, hogy ezeknél a pontoknál meginduljon az energiaáramlás, nem szükséges a tűszúrás, csak az, hogy ezeket a pontokat valamilyen módon stimuláljuk. Ezért elegendő a pontok megérintése, masszírozása, vagy kopogtatása is.

Ezzel párhuzamosan az ÉFT-nél kimondjuk azt is, hogy mi a problémánk. Megnevezzük őket. Ezzel az történik, hogy rávesszük az agyat, hogy az éppen megnevezett problémára fókuszáljon. Ha a megnevezett problémához bármilyen feszültség, vagy stressz kapcsolódik, az agy azonnal működésbe lép, és beindítja a sok ezer éves stresszreakciót a szervezetünkben.

Tehát:

1. Megnevezzük a problémánkat
2. Az agy vészhelyzetet, stresszhelyzetet érzel ettől
3. Elindítja a szokásos stresszreakciót a szervezetben (érzések, gondolatok, biokémiai reakciók útján).
4. De mivel mi a meridián pontokat kopogtatjuk, és stimuláljuk, ezzel egy másik csatornán pontosan azt az üzenetet küldjük az agynak, hogy ebben a helyzetben már nincs veszély.
5. És addig ismételjük az egész folyamatot: a problémánk ismétlését, és a pozitív energiák erősítését a meridián pontokon, amíg az agyunk megtanulja, hogy már nincs veszélyben: nem kell a stresszreakciót elindítania, ha legközelebb is találkozik a stresszhelyzettel (pl: Ha félsz a kutyáktól, mély víztől, a kihívásoktól...stb. és ez mindig pánik reakciót vált ki belőled, az ÉFT kopogtatás után már nem vált ki belőled ilyen reakciót



4. Mire használhatjuk az EFT-t?

Felnőtteknél

Felnőttek esetében szinte mindenre alkalmazható az EFT, ami stresszt, vagy érzelmi problémákat okoz, mert ez a módszer speciálisan a stressz megszüntetésére lett kitalálva. Alkalmazható mély, lelki traumák feloldására, még akkor is, ha gyerekkori, vagy akár évtizedek óta fennáll. Alkalmazható a jövőtől való félelmek oldására, és alkalmazható jelenlegi stresszhelyzetek oldására is.

2009 óta (amióta EFT-vel foglalkozom), láttam már működni például a következő esetekben:

- gyerekkori traumák
- párkapcsolati problémák
- mérgező szülőkről érzelmileg leválás
- szülőkkel és családtagokkal a kapcsolat javítása
- konfliktus helyzetek meg- és feloldása
- munkahelyi stressz megszüntetése
- szerepek közötti konfliktusok feloldása (főleg anyáknál)
- gyerekkel a kapcsolat javítása, és a feszültség megszüntetése
- nőiséggel, saját testtel kapcsolatos problémák feloldása.

És még számtalan egyéb helyzetben sikerült tartós eredményeket és javulást elérni az EFT segítségével.

Gyerekeknél

A következő helyzetekben alkalmaztuk már az EFT-t az elmúlt években:

- mentális egészség megőrzése
- biztonság, stabilitás megteremtése
- fókusz megszerzés, megtartása (főleg tanulásnál)
- rossz érzések (düh, szomorúság, szorongás) elengedése
- önbizalom növelése
- társas kapcsolatok javítása (főleg a szorongós, kiközösített gyerekek beilleszkedése a közösségbe)
- teljesítmény növelése (fizikailag: sportban és szellemi teljesítmény: tanulás, versenyek)
- hatékonyság növelése

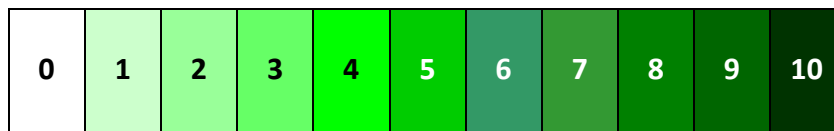


5. Az érzelmi intenzitási skála használata

Mielőtt egy problémával mélyebben foglalkozni kezdenénk, meg szoktuk határozni, hogy az adott érzés milyen erős. Ehhez egy ún. érzelmi intenzitási skálát használunk 0-10 között. Ez a skála teljesen szubjektív, és elsősorban arra szolgál, hogy azt mérni tudjuk, hogy egy érzés mennyire erős, vagy mennyire sikerült már megszabadulni tőle. A skálán a legerősebb érzés a 10-es, és 0 az érték akkor, ha már nem érzünk semmi rossz érzést.

Fontos, hogy tudjuk követni, hogy egy-egy érzéssel hol tartunk ezen az érzelmi intenzitási skálán. Mert könnyen „becsaphatjuk” magunkat, vagy másat is, ha csak azt mondjuk, hogy „már jobban vagyunk”, „megkönnyebbültünk”. Mert ez jelentheti azt is, hogy az érzés 10-esről lement 8-asra, de akár azt is, hogy 10-esről lement 2-esre, és már csak egy kicsit kell kopogtatni, hogy a negatív érzésünk teljesen elmúljon.

Gyerekeknél lehet egy ehhez hasonló skálát használni! A Jógakalandos Klubtagoknak készítettünk egy külön érzelmi skála mérőt a gyerekek számára 😊 Ezt megtalálod majd a Klub felületén, a Játéksomag részben.



Vagy kifejezhetik színekkel: Milyen színű az az érzés? Vagy kifejezhetik a kezükkel, úgy, hogy megmutatják, mekkora az az érzés.



6. Hol vannak a kopogtatási pontok?

Az alábbiakban bemutatott pontokat legtöbbször 5-7-szer kopogtatjuk, de másfajta stimuláció is jó lehet. Lehet ezeket a pontokat körkörösén, gyengéden masszírozni. Néha az is elég, ha megérinted őket.

Magyarázat a kopogtatási pontok megtalálásához

(A Jógakalandos Klubtagoknak készítettünk külön grafikákat erre a gyerekek számára 😊 Ezt megtalálod majd a Klub felületén, a Játéksomag részben.)

0. Kéz oldala: Mindkét kéznél a külső kézelen: a csukló csont, és a kisujj töve között félúton kopogtatjuk ezt a pontot. (Ezt a pontot kopogtatjuk, miközben a hosszú ráhangoló mondatot mondjuk háromszor.)

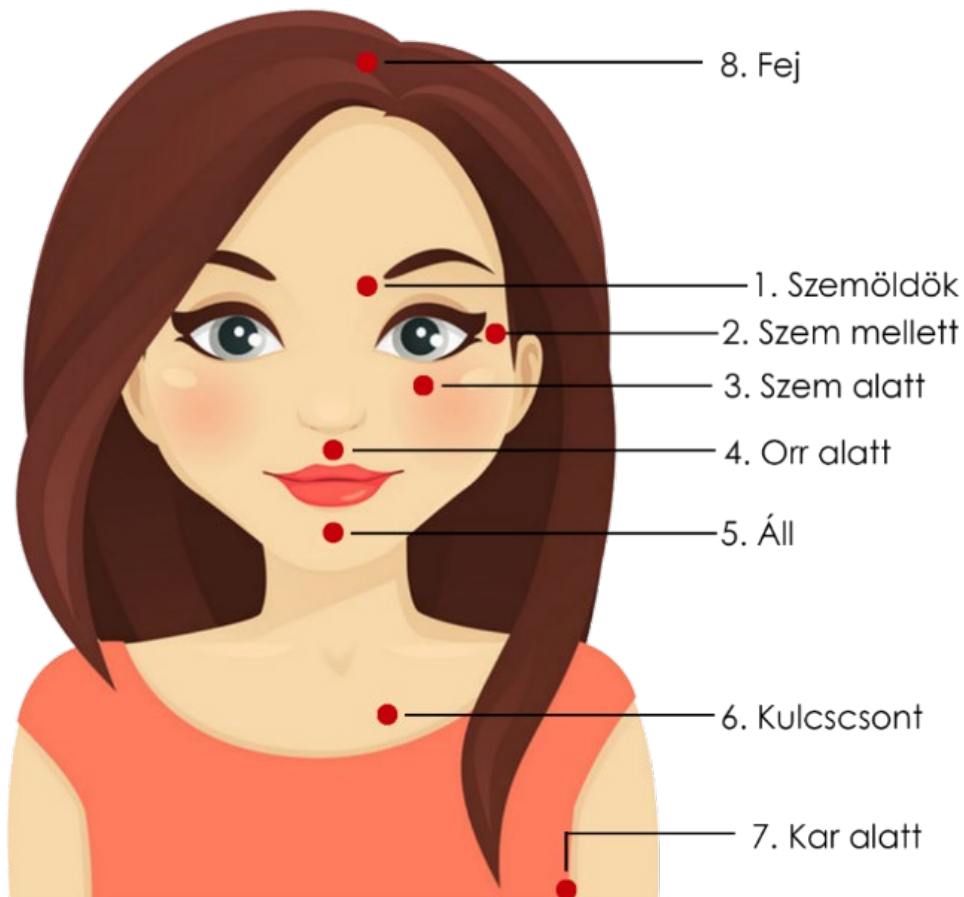


- 1. Szemöldök:** Közvetlenül az orr fölött, a szemöldök végénél található, két ujjal kopogtatjuk.
- 2. Szem mellett:** A szem külső sarka mellett, közvetlenül a csonton található pont. Óvatosan kopogtass két ujjal ezen a területen.
- 3. Szem alatt:** Körülbelül a szem alatt 1,5 centivel, a csonton található pont, a pupilla vonalában. Két ujjal kopogtass.
- 4. Orr alatt:** Az orr alatti, és a száj fölötti kis területen található közepen, két ujjal kopogtasd.
- 5. Áll:** Az alsó ajak, és az áll között félúton található pont.
- 6. Kulcscsont:** A szegycsont, a kulcscsont, és az első borda találkozásánál található. Ahhoz, hogy megtaláld, tedd a mutatóujjad a szegycsont tetejénél lévő U alakú mélyedésbe, körülbelül ott, ahol a nyakkendő csomója van. Az U alakú mélyedés aljától mozgasd lefelé a mutatóujjad, kb. 2 cm-nyire, és utána 2 cm-rel jobbra és/vagy balra. Találsz egy kisebb bemélyedést itt a mellkasodon. Ezt a pontot kulcscsonti pontnak hívjuk, bár nem szó szerint a kulcscsonton helyezkedik el. Kettő, vagy négy ujjal kopogtassuk.
- 7. Kar alatt:** Körülbelül tíz centivel a hónalj alatt, a test két oldalán, szintén egy-egy „bemélyedésben” helyezkedik el. Négy ujjal kopogtasd.
- 8. Fejtető:** A koponya közepén (kutacs környéke). Ezt a pontot több ujjal is kopogtassuk (akár mind az ötrel).



A kopogtatási pontok a testen felülről lefelé haladnak. Minden kopogtatási pont az előző alatt van a megjegyezhetőség kedvéért. Néhány kör kopogtatás, és örökre megjegyzed a pontok sorrendjét! De ez a sorrend nincs kőbe vésve. Ha eltéveszted a sorrendet, kihagysz egy-egy pontot, attól az EFT ugyanolyan jól működik. Ha szeretnéd, akár össze-vissza is kopogtathatod a pontokat, a sorrend betartása nélkül. A lényeg, hogy ezeken a megadott pontokon kopogtass. Egyszerűbb fentről lefelé haladni, ezért mutatom be így.

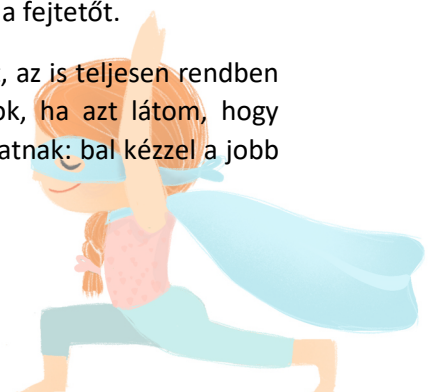
Az alábbi ábra az összes pontot bemutatja



Ha gyerekekkel szeretnél kopogtatni, akkor néhány ponton eltérő kopogtatást is lehet alkalmazni, amit ők általában szeretni szoktak. Az egyik nagy eltérés lehet, hogy nem próbáljuk meg velük megkerestetni a kulcscsonti pontot, hanem helyette a szegycsonton, a mellkas közepén kopogtatunk, ököllel. Ez pont olyan lesz, mintha azt játszanánk, hogy „majmok vagyunk”.

A kar alatti pontot ki lehet velük hagyni. Kivéve, ha épp majmosat játszunk, mert a „mellkas döngetés”, azaz a szegycsont kopogtatása után rögtön jöhet a két kar alatti pont két kézzel keresztben, és végül a fejen fejezhetjük be ugyanígy ököllel gyengéden, vagy négy ujjal megütögetve a fejtetőt.

Ha a gyerekek kihagynak egy-egy pontot, vagy felcserélik a pontok sorrendjét, az is teljesen rendben van. (Ha valaki eltéveszt egy pontot, én hagyni szoktam. Csak akkor szólok, ha azt látom, hogy rendszeresen máshol keresi a pontot, mint ahol az van.) Ha keresztbe kopogtatnak: bal kézzel a jobb oldalon, ,vagy fordítva, az is teljesen rendben van!



7. Hogyan választjuk ki a beállító mondatot, és mire való?

A kezdő beállító mondat, amit a kézállásban kopogtatunk háromszor, így hangzik:

„Annak ellenére, hogy van ez a problémám, mélységesen szeretem, és teljesen elfogadom magam.”

Mindig az aláhúzott „*van ez a problémám*” kifejezés helyére helyettesítjük be, hogy mi az adott problémánk éppen. Ha nem fogadjuk el a problémánkat, nem is fogjuk tudni rendesen megoldani, mert a tudattalanunk ellen fog állni a folyamatnak.

Első lépésként mindig nagyon fontos, hogy elfogadjuk a probléma létezését, és meg is nevezzük. Ellenkező esetben, ha rögtön a pozitív (vagy ellentétes) mondatokat, érzéseket akarjuk megfogalmazni, könnyen lehet, hogy egy kis hang motoszkálni kezd a fejünkben, hogy a pozitív állítás nem igaz. És ez a hang akár az egész érzelmi gyógyulási folyamatot megakadályozhatja.

Ezért: előbb elfogadjuk, hogy létezik a problémánk, lecsökkentjük az ezzel kapcsolatos rossz érzéseinket, és csak UTÁNA kezdünk pozitív érzések erősítésébe!!!

Az ÉFT-s kopogtatást mindig ezzel a fenti alap mondattal kezdjük, és nem térünk el ettől!

Abban az esetben lehet ettől az alaptól eltérni, ha gyerekekkel egy csoport foglalkozáson az alap jó hangulat megteremtése a cél, és nem akarunk mélyebben a lelki problémáikkal foglalkozni. De ebben az esetben érdemes tudni, hogy az ÉFT-t a jó hangulat megalapozására használtuk, nem pedig a problémák oldására.



8. Hogyan választjuk ki a rövid, ismétlő kifejezéseket a kopogtatáshoz?

Miután a kézíelen kopogtatva háromszor elismételtük a beállító mondatot:

„Annak ellenére, hogy van ez a problémám, mélységesen szeretem, és teljesen elfogadom magam.”

Ezt követően jöhet a rövid, ismétlő kifejezések kiválasztása, amit a meridián pontokon kopogtatva fogunk ismételni. Ez leggyakrabban az a kifejezés, ami a beállító mondatnál a van ez a problémám szövegrésznél szerepelt.

Gyerekeknél azonban elég gyakori, hogy képtelenek hosszan, akár több körön keresztül is ugyanazt az egy kifejezést ismételgetni, ezért náluk el szoktunk térni ettől a recepttől, és kicsit kreatívabban kopogtatunk.

Ami általában azt jelenti, hogy minden ponton más kifejezést kopogtatunk, ami az eredeti van ez a problémám szinonimája lehet. Vagy olyan kifejezés, ami kapcsolódik ugyanahhoz a problémához.

A jegyzet végén jó pár kopogtatási példa, és segédlet is szerepel, amiből jól látható, hogyan lehet a kopogtatási kifejezéseket lazábban, kreatívan variálni, és ha a negatív érzések csökkentek, akár pozitív érzések ismétlését is bevenni.



9. Hogyan használjuk gyerekeknél az ÉFT-t?

A gyerekeknél majdnem ugyanúgy használhatjuk az ÉFT-t, mint felnőtteknél.

Néhány különbség azonban mégis akad:

1. Nem biztos, hogy a gyerekeknek az összes pont kopogtatásához lesz türelmük. Ebben az esetben elhagyhatunk pontokat.
2. Lehet, hogy a rövid, ismétlődő kifejezések monoton ismételtetésétől fogják elunni magukat. Ilyenkor valamilyen mesés, metaforás kifejezéseket használhatunk a kopogtatáshoz. (Például a korábban bemutatott „majmot játszunk” hasonlat.)
3. Lehet, hogy nem tudják megjegyezni a pontok sorrendjét, esetleg össze-vissza kopogtatnak. Ezzel sincs semmi baj. A lényeg, hogy több meridián pontot is eltaláljanak, és élvezzék, amit csinálnak. Az energia áramlás így is úgy is be fog indulni a szervezetükben.
4. Gyakori, hogy a gyerekeknek (mivel még jóval kevesebb problémájuk van), jóval hamarabb beindul az energiaáramlás. Ez egyben azt is jelenti, hogy sokkal kevesebb kopogtatás is simán helyre rázhatja őket. Lehet, hogy azt hisszük, hogy nekik még szükségük lenne rá. De ők pontosan meg szokták érezni, hogy nekik mikor elég. Ilyenkor ne erőltessük. Hagyjuk, hogy annyit kopogtassanak, amennyit szeretnének.

Hogyan működik a kopogtatás a különböző életkorú gyerekeknél?

6 éves korig:

6 éves kor alatt a gyerekek még nem nagyon tudják megfogalmazni, hogy mi a problémájuk, milyen érzéseik vannak. Vagy meg tudják fogalmazni, de nagyon egyszerűen. Ráadásul az ő problémáik nagyon szorosan kapcsolódnak a szülők problémáihoz. A figyelmüket is nehezebb fenntartani annyi időre, amennyi időre az ÉFT-hez szükség lenne. Ezért komolyabb lelki problémákat a szülőkön keresztül szoktunk oldani 6 éves korig.

Náluk inkább a hangulatuk javítására, kisebb szorongások megszüntetésére lehet alkalmazni az ÉFT-t, 3-4 kopogtatási kör erejéig. Egyszerűbb gyakorlatokra, kopogtatási körökre azért ők is rávehetőek (főleg csoportban). Vagy úgy is lehet kopogtatni velük, hogy valamilyen mesébe, történetbe ágyazzuk a kopogtatást, vagy minden ponton más dolgokat mondunk, hogy ne unják meg.

6-10 éves korig:

Ennél a korosztálynál már jól működhet az ÉFT. Egyszerűbb mondatokkal, kifejezésekkel, amit ők használnak a problémáik megfogalmazására már bevonhatók a kopogtatásba. Velük már lehet minden pontot használni, és könnyebben meg is tudják fogalmazni, hogy mi a bajuk. A gyerek egyéni érzelmi érettségétől függően már akár komoly problémák feloldására is lehet az ÉFT-t alkalmazni.



10. Az ÉFT használatának 3 módja

1. Egyénileg

Amikor egyénileg foglalkozol 1-1 gyerek lelki problémáival. Nálunk ez a leggyakoribb.

2. Csoportosan

Csoportosan főleg osztályokban, óvodai csoportokban lehet használni a gyerekek figyelmének a felkeltésére. Arra, hogy összerázódjon a csoport, vagy megteremtődjön a hangulat egy-egy közös tevékenységhez. Vagy épp arra, hogy lenyugodjon a csoport, ha túl izgágák.

3. Egyéni kopogtatás úgy, hogy a csoport nézi

Az ÉFT-nek van egy különleges hatása is: akkor is hat az emberekre (felnőttekre és gyerekekre is), ha nem kopogtatnak magukon, csak nézik, ahogy mások kopogtatnak.

Ezt is ki lehet csoportosan próbálni. Ha a csoport egy része túl ellenállónak bizonyul, akkor nekik nem kell részt venniük, csak figyeljék a többieket. (Mi pedig titokban a háttérben tudjuk, hogy rájuk is jótékony hatással lesz az ÉFT, közvetetten ők is lenyugszanak tőle.)

A csoportos kopogtatásoknál érdemes arra figyelni, hogy úgy válasszuk meg a kopogtatott kifejezéseket, hogy az a legtöbb gyerek legtöbb problémájára hatással legyen. A csoportos kopogtatásoknál még hasznosabb, ha pontonként (vagy két-három pontonként) változtatni tudunk a kifejezéseken. Így nem fogják megenni, és mindenki talál majd a kifejezések között olyat, ami a saját problémájára is hatással lesz.

11. Részletek, amikre figyelj az EFT használata során

1. Az EFT alkalmazása közben figyelj az érzelmi felszabadulás jeleire

A kopogtatás közben ez bármikor bekövetkezhet. Fizikailag általában nagy sóhajtás, vagy ásítás kíséri. Olyankor jelentkezik, amikor hirtelen új szemszögből szemléljük a problémát. Minden eddig történt eseményt egyszer csak más fényben, más szögből látunk. Ezek a változások értékes kapcsolatokat, és asszociációkat indítanak el bennünk, a lelki gyógyulás új útjait nyitják meg. Felszabadulunk a bűntudat, önvád terhe alól, és megengedjük magunknak a reményt.

Fontos, hogy kopogtatás után mindig megvizsgáljuk, mi az, ami változott bennünk, vannak-e új (negatív/pozitív) érzelmek, amelyek az adott témával kapcsolatban eszünkbe jutottak. Ha negatív érzések, emlékek merülnek fel, ezekre mindig oda kell figyelni. Ha további pozitív kopogtatás hatására sem változnak, keress fel egy képzett ÉFT terapeutát, vagy ÉFT tanfolyamot, ahol részletekbe menően megtanulod a módszer használatát.

2. Kopogtass kitartóan

Az ÉFT alkalmazásával egy-egy probléma hamarabb megoldható (még akkor is, ha eleinte hosszú időnek tűnik), mint amennyi idő alatt (néha évek, sőt évtizedek „kemény munkájával”) hagyjuk kialakulni.



3. Hol alkalmazhatod az ÉFT-t?

Leggyakrabban és legkényelmesebben otthon félrevonulva, hogy a családot ne zavarjon. Reggel, mikor a család még nem kelt fel, vagy este, mikor mindenki lefeküdt. Kopogtathatsz az ágyban, ébredés után közvetlenül, vagy elalvás előtt (ilyenkor alvás közben a tudattalanunk tovább dolgozik a problémán).

Kopogtathatsz a zuhany alatt, fürdés közben. A víz alatt fölerősödik a kopogtatás hatása, és a víz gyorsabban „mossa el” a negatív érzéseinket.

Ha tömegközlekedsz, az utazás kiválóan alkalmas, hogy a negatív érzelmeid megszüntetésével töltsd az időt, amíg megérkezel. Ilyenkor érdemes zsebre tett kézzel az ujjhegyeiden kopogtatni, hogy senki ne vegye észre. **Egyszóval: bármikor bárhol van rá alkalmad, időd és módod.**

Annyiszor kopogtass egy nap, ahányszor csak jut időd rá. Minél többet csinálod, annál felszabadultabb leszel. És ez a gyerekekre éppúgy vonatkozik, mint a felnőttekre: bárhol, bármikor használhatják ők is, amikor úgy érzik, hogy egy kis nyugalomra, vagy megnyugtatóra van szükségük.

12. Javaslatok és tanácsok

Ha úgy érzed, hogy komolyabb lelki problémával találsz szemben magad, amivel nem boldogulsz keress fel egy képzett ÉFT terapeutát, aki támogat az érzelmi blokkok oldásában, vagy keress egy ÉFT tanfolyamot, ahol részletekbe menően megtanulod a módszer használatát.

A csaladbanutazunk.hu oldalon mindkettőt megtalálod.

Az itt bemutatott információk nem alkalmasak diagnózis felállítására, valamint semmilyen orvosi, gyógyszeres, vagy pszichológiai kezelést nem helyettesítenek.

A bemutatott technikák és módszerek kizárólag információs célúak és semmilyen módon nem tekinthetők egészségügyi vagy orvosi tanácsadásnak.

Semmilyen formában nem tanácsoljuk, vagy sugalmazzuk az orvos által előírt gyógyszerek szedésének, illetve bármilyen előírt terápia folytatásának a szüneteltetését vagy abbahagyását, amelyekben az olvasó részt vesz.

Itt még találsz egy jó kis cikket erről a módszerről, amiben Zsuzsa férjével készítették interjút:

<https://www.egeszsegtukor.hu/mimind/kipp-kopp-kopogok-hogy-mukodik-az-eft/>

Forrás és egyben ajánlott könyv: Nick Ortner: EFT – A kopogtató módszer

