



РОБОЧИЙ ЛИСТ

Буде світло, буде надія

- Створюємо довіру між дитиною, її батьками і їхнім підтримувачем
- Сумуємо разом
- Позитивно реагуємо на важливі дати



Свічки можуть створити у дітей відчуття дива і тепла і нагадати їм про щасливі мирні часи. Ця свічка має незабутній аромат заспокійливих ефірних олій. Протягом кожного використання свічки стежте за місцезнаходженням дитини весь час і не дозволяйте їй торкатися свічки чи гратися з нею. Важливо встановити ці межі, адже ви хочете, щоб діти почувалися у безпеці. Натхненну фразу «**Буде світло, буде надія**» запропонувала молода жінка у київському бомбосховищі під час повітряної тривоги.



ПРОПОНУЄМО ТРИ СПОСОБИ МОЖЛИВОГО ВИКОРИСТАННЯ СВІЧКИ:



ДЛЯ ПОЧАТКУ СЕАНСУ

Використання свічки може сигналізувати про те, що ви проведете час разом по-особливому, досліджуючи інструменти з комплекту. Коли нормальне повсякденне життя розірване аж НАСТІЛЬКИ, дітям страшенно не вистачає рутинних дій та меж, які дозволяють їм почуватися у безпеці. До того ж, ідея переборювання власних страхів може здаватися їм надважкою. Вираження своїх теплих почуттів і трохи суворіший підхід до встановлення меж може заспокоювати дитину.

Знайдіть окреме тихе місце, щоб побути разом. Визначення регулярного часу і місця зустрічей та дотримання їх може допомогти вам створити у дитини відчуття довіри і стабільності. Коли ви відчуваєтеся так, ніби нічого не можете контролювати у власному житті, ОЧІКУВАНІСТЬ є важливою. Якщо діти молодшого віку і їм ще нелегко спілкуватися англійською мовою, вони можуть захотіти посидіти зі своїми батьками або старшими братиками чи сестричками.

- Поясніть дитині, що кожне запалювання свічки означає, що настав час побути з вами та/або її сім'єю, посидіти, подумати, а також поговорити, якщо вона захоче цього. Спочатку діти зможуть посидіти лише протягом декількох хвилин; перш ніж починати важкі розмови, потрібно створити відносини довіри, а іноді може статися, що ви просто сидітимете у тиші, і це нормально. Можливо, ви відчуєте, що варто робити щось разом, поки горить свічка, наприклад, розфарбовувати або гратися в якусь гру.

Запевніть дитину, що вона може задути свічку, щоб показати своє бажання закінчити цей спільний час. Після побудови довірливих відносин ви можете використати частину цього часу для дослідження інших речей зі скриньки.





РОБОЧИЙ ЛИСТ

Буде світло, буде надія



ЦЕРЕМОНІЯ СІМЕЙНОГО ЗАПАЛЮВАННЯ СВІЧКИ

Це дуже особливий вид спільної діяльності, який може викликати досить сильні почуття у всіх його учасників.

Спільний ритуал запалювання свічки і розповіді певних спогадів по черзі можуть допомогти зі зміцненням сімейної єдності. Члени сім'ї господарів також можуть приєднатися до цієї церемонії і згадувати про певних людей зі свого життя. Часто ми робимо припущення щодо того, як почуються члени нашої сім'ї – «Здається, Амелія не особливо стурбована»; «Крістофер просто цікавиться іграми і ніколи не говорить про свого батька»; «Мама просто лає нас увесь час» і так далі. Така церемонія може шанобливо розкрити глибинні аспекти цього колективу і стати церемонією заспокоєння, яку можна провести один раз або, можливо, проводити щомісячно. Ми знаємо декілька сімей, де молодші діти просять проводити її щотижня, але для більшості цього було б забагато, як для початку.

- Сядьте в коло на підлозі або навколо столу і заохотьте одну людину запалити свічку, сказати, про кого вона хотіла б згадати, і назвати щось одне про цю людину, за чим вона сумує. Можливо, хтось захоче показати іншим фото або якусь річ, яка нагадує про вибрану ними особу. Заохочуйте дітей брати фотографії з собою до початку церемонії запалювання свічки, щоб не порушувати особливу спокійну атмосферу, поки свічка горить.
- Обережно передайте свічку наступній людині і попросіть, аби вона зробила так само. Можливо, хтось захоче просто назвати ім'я людини, наприклад, **«Я запалюю цю свічку для моєї подруги Зельди»**. Важливо, щоб ніхто не відчував, ніби їх змушують говорити, – вони присутні на церемонії, а, отже, є її учасниками.
- Після того, як останній учасник потримає свічку, її залишають горіти у центрі кола. Це означає, що настав час послухати разом пісню або мелодію. Це також означає, що час затемнити кімнату. Увімкніть музику, вимкніть світло, і нехай свічка вивільнить емоції, поки музика грає. Дозвольте, аби діти по черзі виконували





обов'язок вмикати музику, ставити свічку у центрі, закривати фіранки і вимикати світло, щоб вони стали частиною ретельної підготовки сцени для цієї церемонії.

- Часом музика й інтимність темряви сприяють напливу суму за відсутніми людьми, домашніми тваринами і місцями, і ви можете почути, як хтось тихенько плаче. Тримайте пачку серветок неподалік, щоб можна було легко дотягнутися до серветки під час церемонії.
- Для подачі сигналу про закінчення можна підготувати якусь цікаву спільну справу – особливе частування і перегляд фільму або, якщо дитина хоче вивільнити зайві емоції, можливо, невелику прогулянку чи гру на вулиці.



ВАЖЛИВІ ДАТИ

Може бути багато особливих моментів, коли сім'я захоче запалити свою свічку: важливих днів, які ви захочете відсвяткувати, водночас пам'ятаючи про тих, кого немає зараз за столом.

Відразу після приїзду сім'ї спробуйте скласти календар дат, які можуть бути важливими: дні народження і ювілеї, наприклад, а також дати, коли якісь події «мали» відбутися, наприклад, весілля члена сім'ї або вечірка. Відзначайте ці дати проведенням церемонії запалювання свічки, щоб вони не пройшли непоміченими.

Додайте також особисті моменти святкування, якими діти хотіли б поділитися зі своєю сім'єю, наприклад, те, що їх взяли у футбольну команду, або що їх похвалили у школі. Запалювання свічки може сприяти визнанню того, що їхня сім'я пишається – або пишалася б – їхніми досягненнями.

