



## روشنی خواهد بود، امیدی خواهد بود



- ایجاد اعتماد بین کودک، والدین و حامی او
- برای تجربه سوگواری مشترک
- روشی مثبت برای تشخیص تاریخ های مهم داشته باشید

شمع ها می توانند حس شگفتی و گرما را به طفل منتقل کنند و لحظات خوش و آرام را به او یادآوری کنند. این شمع دارای بوی به یاد ماندنی از عطرهای تسکین دهنده است. هر زمان که از شمع استفاده می کنید، لطفاً همیشه مراقب باشید که طفل در کجاست و مطمئن شوید که او به آن دست نمی زند یا با آن ساعت تیری نمی کند. این محدوده ها مهم هستند و شما حتمی می خواهید آنها احساس امنیت کنند. عبارت انگیزه دهنده ”روشنی خواهد بود، امیدی خواهد بود“ توسط یک زن جوان در یک پناهگاه در جریان یک حمله هوایی در کیف پیشنهاد شد.



ما سه راه برای استفاده از شمع پیشنهاد می کنیم:

## آغاز کردن یک جلسه



استفاده از نور شمع می تواند نشان دهد که زمان خاصی را با هم سپری می کنید و وسیله‌های موجود در صندوق وسیله‌ها را بررسی می کنید. زمانی که زندگی عادی روزانه به شدت مختل می‌شود، اطفال دوست دارند که روال‌ها و محدوده‌هایی داشته باشند، زیرا این به آنها کمک می‌کند احساس امنیت کنند. به همان اندازه، آنها می توانند فکر روبرو شدن با ترس های خود را بسیار سخت بدانند. نشان دادن گرمی خود و رویکرد کمی محکم تر در مورد محدوده‌ها می تواند برای طفل بسیار اطمینان بخش باشد.

یک فضای آرام و خصوصی برای دور هم گرد آمدن را پیدا کنید. تنظیم و پایبندی به زمان و مکان به صورت منظم ممکن است به ایجاد اعتماد و احساس ثبات در طفل کمک کند. قابل پیش بینی بودن زمانی اهمیت دارد که شما احساس کنید که زندگی شما از کنترل خارج شود. اگر آنها جوان هستند و زبان انگلیسی هنوز برای آنها آسان نیست، ممکن است بخواهند با والدین یا خواهر یا برادر کلانتر یکجا بنشینند.

- به طفل تشریح دهید که هر وقت شمع روشن شد، وقت آن است که با شما و/یا خانواده اش باشند، تا که بنشینند، فکر کنند و اگر بخواهند صحبت کنند. آنها ممکن است در اوایل فقط بتوانند چند دقیقه را مدیریت کنند، و قبل از شروع مکالمات سخت باید اول اعتماد ایجاد شود - گاهی وقت‌ها شما ممکن است بدون غال ماغال کردن کنار هم بنشینید، و در این هیچ مشکلی نیست. ممکن است هنگام روشن شدن شمع انجام یک فعالیت با هم، مانند رنگ کردن یا بازی کردن، چیز خوبی به نظر برسد.

به طفل اطمینان دهید که می تواند شمع را پوف کند تا به شما نشان دهد که چه زمانی می خواهد این وقت با هم بودن را تمام کند. هنگامی که یک رابطه قابل اعتماد برقرار شد، ممکن است بخواهید از مقداری از این زمان برای یافتن سایر محصولات موجود در صندوق استفاده کنید.





## روشنی خواهد بود، امیدی خواهد بود

### مراسم شمع روشن کردن همراه خانواده



این یک کار بسیار ویژه برای انجام دادن با هم است و می تواند برای همه افراد که در آنجا هستند یک چیز احساسی باشد.

مراسم مشترک روشن کردن یک شمع و به صورت نوبتی انجام دادنش می تواند به پیوند میان اعضای خانواده کمک کند. اعضای خانواده میزبان نیز می توانند در این مراسم شرکت کنند و افرادی که در زندگی خود داشتند را به یاد آورند. ما بیشتر اوقات در مورد احساس افراد در یک خانواده فرض هایی به ذهنمان میرسد - "به نظر نمی رسد آملیا زیاد در حال ادبیت شدن باشد"; "کریستوفر فقط به بازی علاقه دارد و هرگز در مورد پدرش صحبت نمی کند"; "مادر همیشه به ما می گوید برو" و غیره. این مراسم می تواند یک دید محترمانه و مفید در مورد جمع به وجود بیاورد و می تواند به یک مراسم آرامش بخش تبدیل شود، چه به عنوان یک بار انجام دادن یا شاید یک تعهد که به صورت ماهانه باید انجام شود. ما برخی از خانواده ها را می شناسیم که اطفال خوردتر هر هفته آن را درخواست می کنند، اما در ابتدا برای اکثر آنها یک فعالیت بسیار شدید خواهد بود.

- به صورت گرد روی زمین یا در اطراف یک میز بنشینید و یک نفر را تشویق کنید تا شمع را روشن کند، و بگوید که دوست دارد چه کسی را به یاد بیاورد و یک چیز را در که مورد آنها که پشت آن دق شده است را بگوید. ممکن است شخصی بخواهد عکس یا چیز دیگری را به دیگران نشان دهد که او را به یاد شخص انتخاب کرده خود می اندازد. اطفال را تشویق کنید تا قبل از شروع مراسم شمع، عکس را بگیرند تا پس از روشن شدن شمع، یک فضای آرام و خاص حفظ شود.
- شمع روشن را با احتیاط به نفر بعدی بدهید و او را تشویق کنید که همین کار را انجام دهد. ممکن است برخی به سادگی بخواهند نام یک نفر را بگویند، به طور مثال، "من این شمع را برای دوستم زلدا روشن می کنم." مهم است که هیچ کس برای صحبت کردن تحت فشار نباشد - آنها فقط با حضور در مراسم مصروف می شوند.
- بعد از اینکه نفر نهایی شمع را در دست گرفت، شمع را باید در مرکز دایره روشن بگذارد. این نشان دهنده آن است که زمان گوش دادن به یک آهنگ یا قطعه موسیقی با هم فرا رسیده است. همچنین وقت تاریک کردن اتاق را نشان می دهد. همانطور که موسیقی روشن است، نور چراغ ها را کم کنید و اجازه دهید نور شمع در حین پخش موسیقی به هر احساسی فضا بدهد. به اطفال مختلف اجازه دهید مسئولیت روشن کردن موسیقی، قرار دادن شمع در مرکز، کش کردن پرده ها و خاموش کردن چراغ ها را داشته باشند تا آنها نیز بخشی از تیاری گرفتن برای این مراسم شوند.





- گاهی وقتی موسیقی پخش می‌شود و حریم تاریکی باعث می‌شود که رابطه غم دوری از افراد، حیوانات خانگی و مکان‌هایی که بوده‌اند متصل شود، و ممکن است صدای گریه ملایمی بشنوید. یک قوطی دستمال کاغذی در دست داشته باشید تا در حین مراسم دسترسی به دستمال کاغذی زیاد سخت نباشد.
- برای نشان دادن پایان، می‌توانید چیزی را برای لذت بردن با هم تیار کنید - یک غذای خاص و یک فیلم، یا اگر طفل می‌خواهد کمی فعالیت جسمی کند شاید یک پیاده روی سریع یا ساعت تیری در بیرون از خانه مفید باشد.

## تاریخ‌های مهم



ممکن است لحظات خاص زیادی وجود داشته باشد که خانواده بخواهند شمع خود را روشن کنند - روزهای مهمی که می‌خواهید جشن بگیرید و در عین زمان به یاد کسانی باشید که جایشان در دور میز خالی می‌باشند.

هنگامی که خانواده برای اولین بار می‌رسند، سعی کنید یک جنتری از تاریخ‌هایی تهیه کنید که به یادآوردن آن‌ها ممکن است مهم باشد - برای مثال تولدها و سالگردها - و همچنین تاریخ‌هایی که در گذشته "باید" اتفاق می‌افتادند، مانند یک عروسی خانوادگی یا یک مهمانی. آن تاریخ‌ها را با مراسم شمع جشن بگیرید تا بی‌توجهی به آن‌ها صورت نگیرد.

همچنین لحظات شخصی را که اطفال می‌خواستند با خانواده شان جشن گرفته و به اشتراک بگذارند، در این جنتری بگنجانید، برای مثال، انتخاب شدن برای تیم فوتبال یا دریافت نمرات خوب از مکتب. روشن کردن شمع می‌تواند به این کمک کند که خانواده آن‌ها به دستاوردهای او افتخار می‌کنند - یا افتخار می‌کردند- کمک کند.

### تاریخ‌های خاص خانواده ما

- روز تولد مادر - 15 ماه جون
- روز تولد پدر - 6 ماه جولای (140)
- یک هفته با پدرکلان خود در کشتزار - آگوست
- روز عروسی تام و چلسی (دختر کاکای من) - 3 ماه اکتوبر
- روز تولد من - 5 ماه نومبر
- پارسال روزی که مادرکلانم فوت کرد - 23 ماه دسمبر