



ОПИСАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Будет свет, будет надежда

- Построить доверительные отношения между ребенком, его родителями и помощником
- Помочь вместе пережить горе
- Позитивный способ отметить важную дату



Горящая свеча может вызвать у ребенка ощущение чуда и теплоты, а также напомнить ему о счастливых, мирных временах. Эта свеча обладает незабываемым успокаивающим ароматом эфирных масел. Каждый раз, когда вы используете эту свечу, необходимо постоянно следить за тем, где находится ребенок, и не давать ему дотрагиваться до свечи или играть с ней. Соблюдать эти правила крайне важно, поскольку детей прежде всего необходимо оградить от опасности. Вдохновляющая фраза «Будет свет, будет надежда» была произнесена одной молодой женщиной в бункере во время воздушного налета на Киев.



ПРЕДЛАГАЕМ ТРИ СПОСОБА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СВЕЧИ:



НАЧАЛО ЗАНЯТИЯ

Зажжение свечи может быть сигналом, что пришло время собраться вместе по особому поводу и ознакомиться с разными пособиями из вашего комплекта. Когда обычная повседневная жизнь нарушается ТАК сильно, детям особенно не хватает привычного распорядка и правил, так как они помогают им чувствовать себя в безопасности. Кроме того, дети могут пытаться избегать тяжелых мыслей о пугающих их событиях или людях. Ощущение вашей теплоты и немного более строгого, но ласкового подхода может оказать успокаивающее действие на ребенка.

Найдите тихое, уединенное место, где вы можете собраться вместе. Регулярное проведение этой церемонии с соблюдением назначенного времени и места может помочь укрепить доверие к вам ребенка и его ощущение стабильности. ПРЕДСКАЗУЕМОСТЬ событий особенно важна, когда человеку кажется, что он не имеет контроля над своей жизнью. Дети младшего возраста, которым пока не полностью понятен английский язык, могут захотеть сесть рядом с одним из родителей или старшим братом/сестрой.

- Объясните ребенку, что каждый раз, когда мы зажигаем свечу, наступает время побыть вместе с вами и/или его семьей, сесть, подумать и поговорить, если он этого хочет. В начале у ребенка может не получиться усидеть дольше нескольких минут, поэтому вам может понадобиться время, чтобы завоевать его доверие, прежде чем приступать к более сложным разговорам. Иногда будет получаться лишь молча посидеть вместе, и это тоже хорошо. Пока свеча зажжена, и если ребенок хочет, можно вместе чем-нибудь позаниматься, например раскрасить картинку или поиграть в игру.

Скажите ребенку, что он может задуть свечу сам, когда будет готов закончить это занятие. Когда вы почувствуете, что у вас с ребенком установились более доверительные отношения, часть этого времени вы можете использовать, чтобы поиграть в одну из подготовленных игр из набора пособий.





ОПИСАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Будет свет,
будет надежда



СЕМЕЙНАЯ ЦЕРЕМОНИЯ СО СВЕЧОЙ

Эту церемонию, вызывающую множество эмоций у всех, принимающих участие, хорошо проводить совместно по особым случаям.

Совершаемый вместе ритуал зажжения свечи и совместных воспоминаний может способствовать сплочению семьи. Члены принимающей семьи также могут принять участие в этой церемонии и помянуть близких им людей. Часто мы строим предположения о том, что думают и чувствуют члены нашей семьи: «Похоже, Амелию всё это мало волнует»; «Кристофера интересуют только компьютерные игры, он никогда не говорит о своем отце»; «Мама на нас всё время ругается» и т.п. Эта церемония может помочь в уважительной и понятной для участников форме сформировать более правильное представление о мыслях и чувствах членов коллектива, а также оказать успокаивающее воздействие, если проводить её как разово, так и ежемесячно. Мы знаем некоторые семьи, где младшие дети просят повторять эту церемонию каждую неделю, однако поначалу для большинства детей она может оказаться слишком волнующей.

- Сядьте в круг на полу или вокруг стола и предложите одному человеку зажечь свечу и рассказать, кого он хотел бы вспомнить, и почему ему больше всего не хватает этого человека. Возможно, кто-то из участников захочет показать другим фотографию этого человека, или предмет, напоминающий ему о нём. Попросите детей достать фотографию заранее, до начала церемонии, чтобы не нарушать спокойную, особенную атмосферу, возникающую с зажжением свечи.
- Осторожно передайте зажженную свечу следующему человеку и попросите его рассказать о своём близком человеке. Возможно, некоторые из участников просто захотят произнести имя человека, например, **«Я зажигаю эту свечу в память о моей подруге Зельде»**. Важно, чтобы никто из участников не чувствовал, что должен что-то говорить — одно присутствие на этой церемонии уже означает, что они в ней участвуют.
- После того, как последний из участников подержал свечу, он ставит её в центр круга, где она продолжает гореть. Теперь наступает момент для совместного прослушивания песни или музыкального произведения. Это также сигнал, чтобы в комнате стало темно. С первыми звуками музыки приглушите свет и дайте свече осветить пространство, помогая высвободить эмоции, навеваемые играющей музыкой. Давайте разным детям возможность включать музыку, ставить свечу в центре круга, закрывать шторы и выключать свет, чтобы они чувствовали себя важной частью этой тщательно соблюдаемой церемонии





- Иногда, когда музыка играет и свет приглушен, грустные мысли о пропавших людях, любимых питомцах и родных местах легче выходят на поверхность, и можно услышать, как кто-то тихо плачет. Хорошо иметь под рукой упаковку бумажных салфеток, чтобы все, кому они нужны, могли воспользоваться ими во время церемонии.
- В качестве сигнала к окончанию церемонии можно подготовить для участников что-нибудь приятное — раздать конфеты, посмотреть фильм или, если детям захочется выплеснуть энергию, сходить ненадолго погулять или поиграть на улице.



ВАЖНЫЕ ДАТЫ

В жизни каждой семьи может быть много особенных моментов, когда они захотят зажечь свечу — важные даты, которые хочется отметить, вспомнив тех, кого не хватает за столом.

Сразу после приезда семьи постарайтесь составить календарь с датами, которые могут быть важными для её членов, например, дни рождения и юбилеи, а также даты, которые были заранее запланированы, но не смогли состояться, например, свадьба или вечеринка. Отметьте эти даты церемонией со свечой, чтобы они не прошли незамеченными.

Отметить можно также и личные радостные события, которые дети хотели бы отпраздновать со своей семьей, например, если ребенка пригласили в футбольную команду, или он получил хороший отчёт об успеваемости в школе. Церемония зажигания свечи может помочь им почувствовать, что их семья гордится — или «гордилась бы» — их достижениями.

