

Як наповнити сенсами формальні “Хвилини мовчання” в закладах освіти

На початку цього навчального року МОН видало рекомендації про щоденне проведення в закладах освіти загальнонаціональної хвилини мовчання за загиблими, які загинули внаслідок збройної агресії російської федерації проти України.

ЯК ДОДАТИ СЕНСУ У “ХВИЛИНУ МОВЧАННЯ”

Кожною дією, яку ми пропонуємо дітям, кожним досвідом, у який ми їх запрошуємо, ми можемо робити їх більш глибокими, усвідомленими, сприяти їхньому зростанню, а можемо зробити ці дії формальністю і знецінити.

Для того, щоб “Хвилина мовчання” набула для дітей сенсу, щоб стала усвідомленим проживанням, а не “відпрацюванням”, щоб не посилювати тривогу, а зробити досвідом, де дитина відчуває свій внесок у загальну силу, можна:

1. Запропонувати дітям подумати, як ми можемо виразити свою вдячність і шану тим, хто за нас воює. Важливо, щоб вони самі пропонували формати (слова, листівки, молитви, подяки, покласти руку на серце, посадити дерево, поводитися гідно, говорити українською, знати історію тощо);
2. Обережно говорити, про те, що нам потрібно пам'ятати тих, хто боровся за нашу свободу та загинув, хто став жертвами війни. Хвилини мовчання, хвилини пам'яті та уваги – це наша можливість вшанувати їхнє життя;
3. Важливо запропонувати, чим діти всередині себе можуть наповнити цей момент. Наприклад:
 - сказати “дякую”;
 - сказати “я вас не знаю, але в пам'ять про вас наповню своє життя чимось чесним і добрим”;
 - запалити свічку пам'яті;

- ввімкнути безпечну лед-свічку “сили” й передавати її по колу;
- обійнятися й уявити купол сили над усіма учасниками;
- запропонувати дітям у групах вигадати свої фрази, які вони

будуть промовляти. Це мають бути слова про життя, силу, перемогу.

Наприклад: “Слава Україні – Героям Слава!”.

Якщо дія усвідомлена (навіть малюками), вона стає важливим досвідом сили. Якщо ми щось пропонуємо дітям, воно має бути органічним та щирим для нас самих.

Багато дітей втратили близьких через війну, тому ця тема може спровокувати емоційну реакцію. Нам важливо вчасно надати їм підтримку. Саме тому запропоновані вище дії залучають усіх дітей, щоби ніхто не залишався на самоті зі своїми почуттями.

ЗМІНА СЕНСУ ВШАНУВАННЯ

Для дітей дошкільного віку та віку молодшої школи хвилина, коли вони мовчать та не рухаються – це сам собою складний досвід, що буде спричиняти спротив та змінювати ставлення до сенсу вшанування.

Є такий тест для дорослих: скільки суб’єктивно для людини триває хвилина (коли людина мовчить і не займається скерованою діяльністю)? Чим вищий рівень тривоги, тим більше спотворюється відчуття часу: хвилина за відчуттями минає значно швидше, ніж насправді. Зараз можливість витримати хвилину мовчання стала для дітей та дорослих ще складнішою.

Коли лунає сигнал “Відбій повітряної тривоги”, я всередині себе кажу: “Спасибі ЗСУ” (і моїй Танюші, – це моя близька знайома, яка зараз у ЗСУ). Я хочу, щоб наша вдячність оберігала всіх, хто нас боронить, щоб наша пам’ять поєднувала минуле, теперішнє й майбутнє, щоб слова “Героям усіх часів Слава” – були словами нашої сили й Перемоги!

Світлана Ройз, дитяча та сімейна психологиня

