

1В. Листи або записи

Як і з малюнком, листи можуть бути засобом експозиції в уяві і їх можна використати як основу для розмов про події. Під час групового заняття не буде досить часу для того, щоб кожна дитина виконала індивідуальну частину роботи в письмовій формі. Тому мета цієї частини заняття — дати пораду для письмового виду діяльності, чим можна зайнятися пізніше.



Так само, як малюнок, написання історій того, що трапилося, — це дійсно хороший спосіб зробити пам'ять відкритою. Це те, що ви можете виконати в майбутньому. Ось як це можна зробити.

Діти мають отримати поради щодо найефективнішого способу написання. Можливо, варто сказати, що це не так, як у школі: орфографія і почерк тут не мають значення. Справа в тому, що нам треба отримати всі деталі того, що сталося у відкритому доступі. Запишіть ці основні принципи на дошці. Твір має бути написаний у вигляді послідовної розповіді. Діти мають писати про найпотаємніші думки і глибокі почуття, щоб записи мали оптимальний ефект. Наприклад:

- *Що сталося перед травматичною подією?*
- *Як я вперше зрозумів, що щось не так?*
- *Що було далі?*
- *Що я зробив?*
- *Як сталося, що мені боляче?*
- *Як я зрозумів, що це все закінчилося?*
- *Що я зробив після цього?*
- *Те, що інші зробили після цього;*
- *Найскладніший момент*
- *Що я дізнався з того, що сталося?*

Якщо це можливо, дайте кожній дитині невеликий зошит. Ці інструкції можна скопіювати на обгортку. Дітям слід запропонувати написати історію їх травматичного досвіду, як зазначено вище. Діти мають вибрати свій власний час для того, щоб виконати це, і зошит треба зберігати в спеціальному місці. Опісля діти можуть перечитати історію, коли будуть почувати себе розслабленими. Вони можуть хотіти переписати її пізніше докладніше, якщо будуть щось пригадувати. Діти можуть спробувати написати історію від першої особи в теперішньому часі. Вони можуть хотіти зберегти зошит як їх власний, особливий; або навпаки захотіти показати історію батькам чи дорослому, якому вони довіряють, як засіб розмови з дорослим про те, що сталося. Якщо записи, які читатиме дорослий, втримують дітей від того, щоб сказати все, наприклад, вони можуть чогось соромитися, заохочуйте дітей писати тільки для себе. Знову ж таки, наголосимо, що записи — це спосіб отримання подій у відкритий доступ; і що це може бути безперервний процес. Наприклад, діти можуть хотіти доповнити історію пізніше і використовувати зошит як щоденник для записів наступних тривожних переживань.

Також зошит можна використати під час шкільних занять. Він є особистим для кожної дитини і використовується під час групових занять. Учень може написати вчителю безпосередньо, і той може відповідати також у зошиті. Це відносить «написання листів» до чутливих і складних тем.

У разі, якщо технології доступні, ті ж самі принципи можна використати, щоб показати дітям, як записати розповідь на диктофон, щоб її можна було прослухати й адаптувати пізніше.