

Dziennik z czasu kwarantanny jest narzędziem, które ma pomóc dzieciom wyrazić to co czują i myślą w związku z aktualną sytuacją.

- Ekspresja własnych przeżyć w formie pamiętnika, rysunki, wklejane zdjęcia pozwolą wyrazić to, z czym dziecko się zmagają, w bezpieczny sposób.
- Nazwanie i opisanie emocji jest pierwszym, niezwykle ważnym krokiem w radzeniu sobie z nimi.
- Każda z kart pracy może stać się inspiracją do rozmowy o ważnych dla dzieci i rodziców sprawach – rozmowy, ale też wspólnych działań, które pomogą uporać się z poczuciem frustracji, niepewności czy żalu.
- Zachęcam do przeglądania zdjęć, wspomniania, telefonu do ukochanej babci czy przyjaciół, do zabaw związanych z zainteresowaniami członków rodziny.
- To wszystko wzmacnia relację między członkami rodziny, a ona jest największym zasobem. Zasobem który wspiera rodzinę w radzeniu sobie z wyzwaniami codziennego życia, nawet jeśli są tak nieoczekiwane i globalne jak to, którego doświadczamy obecnie.

Dziennik w formacie pdf można ściągnąć klikając w poniższy link
psychoterapia.plus/dziennik-z-czasu-kwarantanny/

