***Dziennik z czasu kwarantanny***

Dzieci nie zawsze okazują swoje uczucia i potrzeby. Czasem tego nie potrafią, czasem wstydzą się ich a czasem chcą ochronić rodziców lub zaspokoić ich oczekiwania. Uczucia, które dziecko stłumi nie znikną, ale będą rosły w siłę i znajdą ujście w postaci, np. wybuchu złości w czasie odrabiania lekcji, agresji wobec rodzeństwa, nasilonych lękach czy trudnościach w zaśnięciu.

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 zmaga, 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.

Zachęcam dzieci do rozbudowy dziennika według własnych pomysłów, Wasza wyobraźnia może sprawić, że będzie jeszcze bogatszy i ciekawszy. Schowajcie wypełniony dziennik do szuflady. Za jakiś czas, kiedy już wszyscy będziemy traktować epidemię koronawirusa jako element światowej historii, będzie on ważnym wycinkiem historii Waszej rodziny.

Żródło: <https://psychoterapia.plus/dziennik-z-czasu-kwarantanny/>