

DZIENNIK Z CZASÓW KWARANTANNY (I IZOLACJI)

Ciekawą propozycją na zapełnienie sobie czasu (po odrobieniu zdalnych lekcji i wypełnieniu obowiązków domowych ^_^) jest na przykład zapisywanie zdarzeń, własnych spostrzeżeń i emocji w dzienniku – pamiętniku. Można zrobić to po swojemu – w fajnym zeszyte, na kartkach z bloku rysunkowego – w różnej formie, można też skorzystać z pomysłu znalezionego w Internecie, gotowej (po wydrukowaniu) książeczki.

Dzięki takiemu dziennikowi możesz wyrazić to, co myślisz i czujesz w związku z obecną sytuacją, swoje frustracje wywołane przez izolację od rówieśników, małe i większe radości, opisać ciekawe formy spędzania czasu w domu, czy różne sposoby na zabicie nudy. Każda z kart dziennika może być początkiem rozmowy na temat ważnych dla ciebie spraw z kimś bliskim. Możesz pisać, rysować, wklejać zdjęcia – co tylko wyobraźnia podpowie. A kiedyś, gdy znajdziesz ukryty głęboko w szufladzie dziennik – będzie ciekawą, rodzinną pamiątką.

Jak pisze autorka: „Oddaję tę książeczkę w ręce rodziców, nauczycieli, terapeutów i wszystkich osób, które chcą wesprzeć dzieci w tym trudnym, niezrozumiałym nawet dla nas, dorosłych, czasie. Przyszło nam się zmierzyć z wyzwaniami, których się nie spodziewaliśmy. Nie dano nam czasu na przygotowanie i znalezienie rozwiązań. Mam nadzieję, że ta książeczka pomoże dzieciom poradzić sobie z niepewnością i żalem za tym co stracili.”

<https://psychoterapia.plus/wp-content/uploads/2020/04/dziennik-z-kwarantanny.pdf>