

# Dziennik z czasu kwarantanny – do pobrania

## Dziennik z czasu kwarantanny

Więcej o dzienniku:

„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 zмага, 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.”

Źródło: [www.psychoterapia.plus](http://www.psychoterapia.plus) (Consilia + Centrum Psychoterapii i Szkoleń)