

Mon journal de bord

Depuis lundi, il n'y a plus d'école. C'est parce qu'il y a le corona Virus et qu'il est important que tout le monde ne l'attrape pas.

C'est pour ça que nous devons rester chez nous et vivre ensemble.

Lorsque le monstre des couleurs (tiré du livre d'Anna Llenas, la couleur des émotions) entend parler de ce virus, il est tout barbouillé, il a besoin d'aide pour faire du tri dans ses émotions.



Et toi que ressens-tu lorsque tu entends parler de ce virus (entoure ce qui te correspond) ?



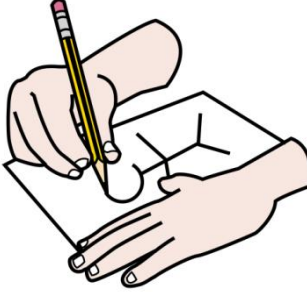
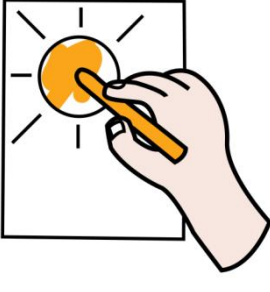


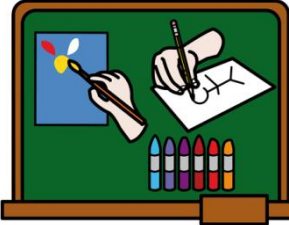
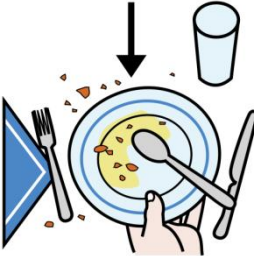


Si tu veux tu peux dessiner ce à quoi tu penses quand tu entends parler de ce virus.

Comment tu te sens, dans ta tête et dans ton corps.

Maintenant à la maison il faut trouver des occupations, et il y a plein de choses que tu peux faire.

Pour commencer tu peux faire la liste de tes activités préférées :

Voici quelques exemples aussi :

DESSINER 	COLORIER 	PUZZLE 	TV 
SE REPOSER 	LIRE 	ECOUTER DE LA MUSIQUE 	ARTS PLASQUES 
TRAVAIL SCOLAIRE 	METTRE LA TABLE 	DEBARRASSER LA TABLE 	AIDER A FAIRE LE MENAGE 
CUISINER 	TEMPS LIBRE 	JEUX DE CONSTRUCTION 	JEUX DE SOCIETE 



Bien sûr il y a d'autres choses, à condition de **RESTER CHEZ SOI**.

Il faut pouvoir vivre ensemble, aider tes parents et passer du temps pour toi.

Tu peux découper ces pictogrammes (ou les dessiner ou écrire les mots) et faire un emploi du temps pour ta journée.

Maintenant _____ je te propose de noter ou de dessiner chaque jour quelque chose dans ce journal.

Tu peux parler de tes émotions, de ce que tu fais.

Date du jour : _____

La météo du jour :



Mon petit bonheur du jour :



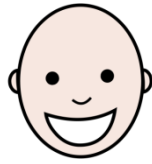


Aujourd'hui je me suis senti(e) en colère parce que

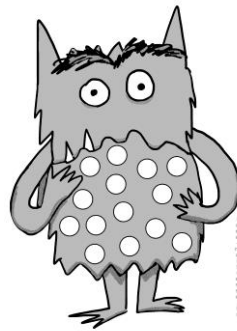
Et voilà ce que j'ai fait pour me détendre :



Aujourd'hui je me suis sentie bien, joyeux (se) lorsque :



Et j'ai ris quand :



Aujourd'hui voila ce qui m'a fait peur :

Pour avoir moins peur ou ne plus avoir peur j'ai :



Voici les questions que je me pose :

Dessine toi avec l'émotion que tu ressens en ce moment :

Je peux parler de ce qui m'inquiète avec mes parents. Ca aide de parler.

