

Faire face au changement

Nous devons faire face à de nombreux changements.

Voici une activité pour encourager votre enfant à réfléchir aux côtés positifs et négatifs du changement.

Vous aurez besoin de



- Listez ce que l'enfant ressent, en positif et négatif, face aux changements qu'il vit actuellement.
- Les enfants qui ne savent pas encore écrire, peuvent dessiner.
- Pour vous aider, voici quelques exemples liés au fait de ne pas aller à l'école.

Changements positifs	Changements négatifs
Je peux passer plus de temps à jouer avec maman	Je ne peux pas jouer au foot dans le parc
Je ne dois pas me lever tôt pour aller à l'école	Mon professeur me manque
Je peux passer plus de temps avec ma famille	Je ne peux pas faire de câlins à ma grand-mère
Je ne dois pas porter mon uniforme scolaire	Mes amis me manquent
Je ne dois pas manger les repas à la cantine	Je ne peux pas aller à l'école

Nous ne pouvons pas changer la situation actuelle, mais nous pouvons rechercher les éléments positifs à son sujet pour nous aider à nous sentir mieux.