

Confinement : mode d'emploi pour les enfants

Bonjour !

Tu as sans doute entendu parler du coronavirus. Mais c'est quoi ce truc?



On te l'explique ici : <https://www.mindheart.co/descargables>. Tu peux aussi aller sur Youtube regarder la vidéo : « *La COVID-19 expliquée aux enfants* ».

A cause de lui, depuis quelques jours, ta vie a changé. Ça peut être chouette et parfois pas chouette. Tu peux te sentir : content, perdu, stressé, triste ou même en colère.

On t'écrit pour te donner quelques conseils pour que tu te sentes bien pendant ces moments à la maison :



Fais un planning pour organiser ta journée avec :

Un temps pour travailler.



Un temps pour jouer.



Un temps pour te reposer.



Un temps pour te défouler.



Un temps pour aider tes parents.



On te donne un exemple ici : <http://www.grandiravecnoathan.com/les-tableaux/le-calendrier-de-la-ma-journee.html>



Passes du temps avec tes parents et tes frères et sœurs. Ecris, téléphone ou utilise les réseaux sociaux pour rester en contact avec ceux que tu aimes et qui te manquent.



Montre ton soutien à toutes les personnes qui nous aident (les profs, les docteurs, les éboueurs, les caissiers, les facteurs, les livreurs, ...).



Il est important d'exprimer tes émotions. Décide d'un moment dans la journée pour partager ce que tu ressens.

Si tu manques d'idées, tu trouveras plus loin encore plus de conseils et d'activités pour t'aider.

On se retrouve bientôt à l'école !

Ton équipe PMS