

Savais-tu que? - Les bienfaits d'un journal personnel

Il y a plusieurs bienfaits, pour les enfants, de rédiger un journal personnel ou intime.

C'est une bonne manière de noter précieusement tout ce que l'on souhaite!

Cette approche peut offrir l'occasion de s'exprimer à tout âge, et votre enfant peut développer l'habitude de s'exprimer. Le journal peut accompagner votre enfant aux différents stades de sa vie.

Au primaire, le journal accompagne les enfants. Il leur permet de mettre sur le papier ce qu'elles et ils vivent, ce qu'elles et ils ressentent, leurs dessins, leurs envies, etc. C'est un peu comme une amie ou un ami imaginaire à qui l'on peut tout dire!

Avez-vous eu, vous aussi, un journal intime étant petite ou petit, ou avez-vous toujours l'habitude d'écrire un journal?

Le journal personnel, un peu comme l'agenda, retrace des étapes de notre vie et nous aide à grandir. L'ouvrir et le relire nous aide à revoir de bons souvenirs, des images, des odeurs, etc.

Vous pouvez offrir à votre enfant la belle expérience d'avoir son jardin secret sans limites.

Les bienfaits pour les enfants sont très nombreux, voici quelques exemples :

- exprimer ses émotions et s'ouvrir;
- développer sa créativité;
- apprendre à aimer l'écriture;
- développer son imagination;
- garder ses souvenirs.

L'activité Cher journal vous offre plusieurs exemples, mais si vous avez un journal personnel, il serait bien d'en montrer quelques extraits à votre enfant afin de lui donner le goût d'en prendre l'habitude.

Votre enfant peut utiliser un calepin simple du magasin du dollar ou vous pouvez lui acheter un journal avec un cadenas et une petite clé. Il est également possible de lui offrir des crayons de couleur ou des crayons-feutres de couleur et des autocollants pour décorer ses écrits.