



### Encorajar

- Fazermos uma dança de encorajamento para uma das pessoas da família
- Dar juntos passes e toques com um par de meias enroladas em bola, sem o deixar cair
- Criarmos juntos uma música de encorajamento e suporte para a família

### Ter tempo

- Olharmo-nos nos olhos sem falar durante 30 segundos
- Respirarmos lentamente 5 vezes com as mãos na barriga. Sentirmos a barriga a aumentar e a esvaziar
- Deitarmo-nos no chão, fecharmos os olhos e sentirmos todas as partes do nosso corpo

### Mostrar sentimentos

- Dizermos « Tenho uma banana na orelha » ao mesmo tempo que escolhemos uma emoção e fazer os outros adivinharem ou fazermos mímica uma emoção à escolha
- Escolhermos uma emoção e dançarmos todos juntos, sendo que os movimentos devem reflectir a emoção escolhida

### Permitir autonomia

- Fazermos uma pequena criação a dois (desenho ou bricolagem) seguindo um modelo e, de seguida, cada um o refazer sozinho
- Escolhermos uma pessoa a quem vamos ensinar uma coisa que sabemos bem fazer e que vai ensinar-nos uma outra coisa em troca

### Estabelecer limites

- Ajudarmos alguém a descobrir um objecto escondido indicando se está « quente » ou « frio »
- Guiarmos um de nós que está de olhos vendados ao longo de um circuito
- Divertirmo-nos movendo pelo interior de casa sem tocar no chão

### Poder ouvir com atenção

- Jogo de estátuas musicais: fazermos música com objectos da casa e, quando a música pára, ficamos todos imóveis
- Fazermos passar uma mensagem por todos os membros da família através do « telefone árabe »: sussurando ao ouvido uns dos outros

### Ter direito de brigar

- De gatas, ombro contra ombro, tentamos empurrar o outro e fazê-lo cair, tendo em atenção o tamanho e a força do outro
- Delimitar um espaço « casa » utilizando vários objectos e fita-cola. Um « lobo » vai tentar entrar e o outro vai tentar impedi-lo com o seu corpo e com palavras

### Dar amor

- Felicitarmo-nos a nós mesmos por uma coisa que fizemos hoje
- Dizermos o que gostamos de fazer com a nossa família
- Dizermos uma coisa que gostamos acerca de cada pessoa da nossa família



### Regras do jogo

- Colocar um pião que representa a família no início (bandeira) e cada um, à vez, joga um dado e faz avançar um pião. Decidimos todos juntos de uma surpresa divertida a fazermos em família quando chegarmos à casa da « chegada » (fazermos crepes, assar marshmallows, fazer um passeio...)
- Quando calharmos numa das casas, vamos ver qual o pilar correspondente a essa casa e escolhemos uma das actividades propostas