



Infondere coraggio

- Creare un ballo d'incoraggiamento per un membro della famiglia.
- Lanciarsi un paio di calze da uno all'altro senza farle cadere.
- Creare insieme un canto d'incoraggiamento familiare.

Avere tempo

- Guardarsi negli occhi per 30 secondi senza parlare.
- Respirare con calma 5 volte con le mani sulla pancia, sentire la pancia che si gonfia e si svuota.
- Sdraiarsi, chiudere gli occhi e sentire ogni parte del corpo.

Mostrare sentimenti

- Dire «Ho una banana nell'orecchio» fingendo un'emozione da far indovinare.
- Scegliere insieme un'emozione e ballarla: i movimenti devono illustrare l'emozione scelta.

Dare spazio

- Fare una piccola creazione insieme (disegno o fai-da-te...) seguendo un modello poi provare a rifarlo da solo.
- Scegliere una persona a cui insegnare qualcosa e che ti insegnerà qualcos'altro in cambio.

Porre limiti

- Fare scoprire un oggetto nascosto, indicando se è «caldo» o «freddo».
- Guidare qualcuno che ha gli occhi chiusi lungo un percorso.
- Divertitevi a muovervi senza toccare il suolo.

Saper ascoltare

- Fare musica con gli oggetti della casa, quando si smette di suonare ognuno deve rimanere immobile.
- Dire un messaggio a voce bassa nell'orecchio dell'altro fino a quando tutti hanno ricevuto il messaggio. L'ultimo lo dice a voce alta.

Poter litigare

- In due a carponi, spalla contro spalla, provare a spingere l'altro finché cade. Attenzione a rispettare le differenze di forza e di altezza.
- Delimitare con oggetti o nastro adesivo una «casa». Un «lupo» prova ad entrare, mentre l'altro prova ad impedirglielo col corpo e le parole.

Donare amore

- Congratularsi con se stessi per una cosa realizzata durante il giorno.
- Dire cosa apprezziamo fare in famiglia.
- Dire a ogni membro della famiglia cos'ha di speciale che ci piace.



Regole del gioco

- Prendere una pedina che rappresenta la famiglia e posarla sulla partenza. Ciascuno a sua volta tira il dado e muove la pedina. Si sceglie all'inizio una sorpresa da fare in famiglia quando si raggiunge l'arrivo (fare delle frittelle, arrostiti marshmallows, fare una passeggiata...).
- Quando ci si ferma, ci si riporta al simbolo corrispondente. Ci sono attività a scelta da fare.