1.Zagraj w grę planszową z kimś z rodziny, możecie stworzyć ją sami! Porozmawiajcie o tym, co to znaczy być dobrym graczem. Ćwicz zachowania dobrego gracza, zarówno kiedy wygrasz, jak i kiedy przegrasz.
2.Wykonuj w miarę możliwości codziennie ćwiczenie uważności „Mała żabka” do przesłanego nagrania lub ćwiczenie „Moc góry” dla starszych. Nagranie do „Moc góry” dostępne tutaj: https://www.youtube.com/watch?v=hB54eD0T2gY
3.Zagraj w wybraną grę planszową lub karcianą z co najmniej jednym członkiem rodziny.
4.Przeczytaj książkę. Jakąkolwiek.
5.Zastanów się nad tym, za co jesteś wdzięczny członkom swojej rodziny. Powiedz im patrząc w oczy: „Dziękuję, że…” (ciąg dalszy zależy od Ciebie!). Pamiętaj także o sobie. Popatrz do lustra i powiedz sobie, za co siebie lubisz.
6.Poćwicz jogę z wybranym członkiem lub członkami rodziny. Przykładowe filmiki tutaj:
https://www.youtube.com/watch?v=J9c8OOAwSEc
https://www.youtube.com/watch?v=w3_GQWfHqDY
7.Stwórz swoje własne karty do gry „Łamacz wirusów”. Na karteczkach napisz pytania, które można zadać innej osobie żeby ją lepiej poznać, np. „Jaki jest Twój ulubiony kolor?” albo „Dokąd nocą tupta jeż?”. Im dziwniejsze pytania, tym lepsze. Jak już je stworzysz, zagraj ze swoją rodziną.
8.Stwórz swoje pudełko/skrzynkę/worek/itd. dobrego humoru. Za każdym razem, gdy przydarzy się coś dobrego, miłego, usłyszysz jakiś komplement albo uda Ci się coś zrobić, zapisz to na kartce i wrzuć do swojego pudełka. Jest to świetny poprawiacz humoru.
9.Stwórz dla mnie karty z zadaniami do wykonania albo grę. Najlepiej żeby było o emocjach lub ortografii. Zobaczymy jak sobie z nimi poradzę. :D
10.Wykonaj razem z rodziną zadanie „Przyłapany”. Dokładny opis jak to zrobić znajdziecie tutaj:
https://emocjedziecka.pl/przylapany-chwalenie-troche-inaczej/
11.Połóż się wygodnie, zamknij oczy i wybierz się na wycieczkę do lasu w swojej wyobraźni. Możesz użyć do tego nagrania: https://www.youtube.com/watch?v=Wgdsg9ZNP58
12.Porozmawiaj z członkami swojej rodziny i dowiedz się, jakie są ich największe marzenia.
13.Pomóż wybranemu członkowi rodziny w jakiejś czynności. Możesz zapytać, czy jest coś, co mógłbyś zrobić albo samemu zaproponować wykonanie jakiejś czynności (osoba, której pomagasz ma się zgodzić na Twoją propozycję).
14.Podziękuj komuś z rodziny. Powiedz konkretnie, za co dziękujesz (co ta osoba zrobiła, a za co Ty jesteś wdzięczny) i dlaczego to było dla Ciebie ważne. Spróbuj codziennie dziękować komuś innemu. A może któregoś dnia podziękujesz każdemu?