

# ATIVIDADE EM FAMÍLIA:

## QUANDO EU FUI UM SUPER-HERÓI...

Querida família,

Quando dividimos nossas histórias, potencializamos vínculos e desenvolvemos uma relação profunda e humana. Nós estamos sempre preocupados em ser o melhor exemplo para nossos filhos, por isso, contamos nossas histórias de sucesso e vitórias, no entanto, é fundamental a partilha de momentos difíceis, fracassos e erros que cometemos. Com isso, levamos nossos filhos a compreenderem que as situações difíceis são importantes para o desenvolvimento do autoconhecimento e da superação. Quando ensinamos nossos filhos a superarem seus entraves, oferecemos um infinito leque de possibilidades para que se tornem pessoas melhores, com a autoestima mais elevada e uma vida mais saudável e feliz. Que tal uma linda atividade para despertar o super-herói que habita em cada um de nós?

### ATIVIDADE EM FAMÍLIA:

Essa atividade trabalha as competências e habilidades socioemocionais, dentre elas, destacamos:

- **Superação;**
- **Autoconhecimento;**
- **Resiliência.**

Família, conhecemos nossas melhores habilidades? Valorizamos nossa maneira de pensar e superar os desafios? Já passamos por tantas situações e estamos aqui firmes e fortes para o que der e vier. Somos verdadeiros super-heróis! Esta quarentena é mais um desafio que poderemos superar juntos, em família! Que tal uma vivência para partilhar nossos superpoderes?

Vamos reunir todos integrantes da casa em um ambiente confortável para soltar a imaginação e a criatividade neste momento. Primeiro passo é criar uma identidade para a equipe reunida, como no filme *“Os Incríveis”*, vocês poderão dar um nome para a família superpoderosa. Para incrementar o momento, deixe disponível capas de lençol, folhas sulfite, barbante e canetas coloridas. Cada um deve se apresentar contando uma história difícil que passou e dizer qual superpoder utilizou para superar tal situação. Por exemplo, o superpoder da paciência, da gestão das emoções, da boa comunicação, entre outros. Na sequência, confeccionem um crachá para cada super-herói, com o nome escolhido e uma lista de superpoderes, como tolerância, amizade, generosidade, honestidade etc.



Depois analise como cada um poderia ajudar o mundo!

Vocês verão como são uma **família superpoderosa** e pronta para qualquer desafio!