

ATIVIDADE EM FAMÍLIA:

AS NOSSAS CARACTERÍSTICAS

Querida família,

Nestes dias de quarentena, promover ações e reflexões que estimulem a boa convivência é essencial. Sabemos que, em alguns momentos, podemos experimentar algum desconforto no convívio e, se não soubermos pensar antes de agir ou reagir, poderemos ser impulsivos, julgadores ou até usar de violência por meio das palavras.

Por isso, trabalhar com ferramentas que melhorem as relações familiares, como: tolerância, respeito, pensamento crítico, cooperação e autonomia é fundamental para conquistarmos harmonia emocional em família.

Muitas vezes, nos tornamos especialistas em apontar falhas ao invés de nos especializarmos em celebrar boas ideias, reconhecer habilidades, valorizar os sucessos, nomear as características saudáveis e as mudanças positivas. Hoje, teremos uma belíssima atividade de valorização da vida. Vamos juntos?

ATIVIDADE EM FAMÍLIA:

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

- **Autoconhecimento;**
- **Amabilidade;**
- **Empatia;**
- **Nutrição de pensamentos saudáveis.**



Família,

Elogiamos mais do que criticamos? Valorizamos as conquistas de quem está perto de nós? Reconhecemos nossas falhas? Nos colocamos como aprendizes? Que tal desenvolvermos o autoconhecimento e relações mais saudáveis? Hoje, vamos praticar...

Nesta atividade, cada membro da família irá reconhecer seus pontos de melhoria, todos irão apontar as características saudáveis que reconhecem em si, as mudanças positivas, as ideias brilhantes, as melhores habilidades e as oportunidades de melhoria na convivência familiar. Para esta atividade, será necessário papel e lápis. Vocês poderão produzir uma tabela como esta que segue:

Família	Características saudáveis	Mudanças positivas	Ideias brilhantes	Habilidades	Oportunidades para melhorar a convivência
Mãe					
Pai					
Irmã(o)					

Quanto mais abertos a desenvolver relações saudáveis estamos, mais sucesso familiar teremos!