Mut machen

- Ermutigungstanz für ein Familienmitglied
- Sich gegenseitig ein Paar Socken zuwerfen, ohne es auf den Boden fallen zu lassen
- Zusammen ein Familien-Ermutigungslied erfinden

Zeit haben

- Sich während 30 Sekunden ohne zu sprechen in die Augen schauen
  Fünfmal langsam und mit den Händen auf dem Bauch ein- und ausatmen. Spüren, wie sich der Bauch hebt und senkt
- Sich hinlegen, die Augen schliessen und alle Körperteile spüren

Gefühle zeigen

- Den Satz «Ich habe eine Banane im Ohr» sagen und dabei ein Gefühl zum Ausdruck bringen, das die anderen erraten sollen
- Ein Gefühl auswählen und alle zusammen tanzen -die Bewegungen sollen dieses Gefühl zum Ausdruck bringen

Freiraum geben

- Zu zweit ein kleines Kunstwerk nach einem Modell schaffen (Bild oder Bastelarbeit), danach macht jeder alleine ein neues
- Eine Person auswählen, der man etwas beibringen will, das man selbst gut kann und die einem etwas beibringt, das sie gut kann

Grenzen setzen

- Jemanden eine Sache suchen lassen, indem man ihn mit den Hinweisen «kalt» oder «warm» leitet
- Jemanden die Augen verbinden und führen
- Sich im Haus fortbewegen, ohne den Boden zu berühren

Zuhören können

- Musikstatuen-Spiel: Musik machen mit Dingen aus dem Haus – sobald die Musik aufhört, erstarren alle zu Statuen
- Stille Post: eine Nachricht von einem Familienmitglied zum anderen flüsternd weiterverbreiten

Streiten dürfen

- Schulter an Schulter und auf allen Vieren versuchen, die andere Person umzustossen, dabei Grösse und Kraft der anderen Person beachten
- Mit Klebeband oder verschiedenen Dingen eine abgesicherte Zone definieren. Der «Wolf» versucht, in die Zone einzudringen und die andere Person versucht, ihn mit Worten und Körpereinsatz davon abzuhalten

Liebe schenken

- Sich selbst für etwas beglückwünschen, das man heute gemacht hat
- Sagen, was man gerne mit der Familie macht
- Für jedes Familienmitglied eine Sache nennen, die man an ihm liebt

Spielregeln

- *Eine Spielfigur für die Familie an den Start (Fahnen) setzen, dann würfeln alle der Reihe nach und rücken jeweils die Spielfigur weiter. Zusammen eine Belohnung für die ganze Familie festlegen, die eingelöst wird, sobald die Spielfigur das Ziel erreicht (Omeletten backen, Marshmallows braten, Ausflug, ...).*
- *Jedes Mal nach dem Würfeln eine der Aktivitäten auswählen, die dem Symbol auf dem Feld entsprechen.*

CDTEA de Sion: G. Briguet, psychologue, C. Délitroz, psychomotricienne et V.Métrailler, logopédiste