

提高自我意识家庭宾果游戏

自我意识，与注意自身的想法、感受、反应和自身的价值观密不可分。我们锻炼自我意识，就是在锻炼自己将自身的注意力集中在这些方面。你的家庭能完成多少这些对自我意识的挑战呢？不妨每天尝试一次，并告诉别人！每完成一次就在方框上打勾即可。

在镜子前对着自己微笑。要注意你自己的感觉。

完成这个句子：“我在...方面已经有了很大进步。”

对于你所在的团体，有两个地方你感到很气愤。

关于对待他人的方式，哪三件事是你最喜欢的？

在.....时候，我自己感到非常骄傲。

讲述一件本周让你感到很难过的事情。把手放在胸口上，对自己说几句温馨的话。

我很想了解更多的东西是.....

如果有一天你可以做任何一种动物，那么你想做什么动物呢？为什么？

想想你担心的事情是什么。然后，深叹三口气。

如果我只能解决世界上的一个问题，那么这个问题就是.....

我可以通过.....来表达对自己的爱。

在.....的时候，我感到很强大。

在我的朋友.....的时候，我很爱它。

给我讲一个有一次你同时感到两个事情同时.....的例子。

在.....的时候，我感到很安全。

让身体变得强壮的5种方法分别是什么？

提高社交技巧家庭宾果游戏

社交技能可帮助青少年和成人之间建立起良好关系，管理好冲突，锻炼彼此的同情心，并学会理解他人的观点。对于这些挑战，你的家庭能完成多少？让自己每天接受一个挑战，把这些告诉你的家人吧！每完成一次就在方框上打勾即可。

去称赞一个陌生人

随便做一件善事

写一封感谢信

把一件你认为能让别人发笑的事情发送给他们

把你最近读过的一本书告诉给你的朋友

成为一个最先道歉的人

告诉你所爱的人你很欣赏他们哪些地方

开始和一个你认为与你不同的人进行交谈

留意别人的善举

向你比你年长的人询问他们年轻时最美好的记忆

给别人一份自制的礼品

听别人最喜欢的歌，并就这首歌和他们聊聊

在家做一些你觉得需要去做的事情

用自己的话重复你所听到的内容，以此来表明你在倾听

询问别人的爱好或特殊技能

吃顿饭不接电话

能锻炼责任决策能力的家庭宾果游戏

当我们在做责任决策时，我们做出的决策是对别人有帮助且值得尊重的，并符合我们的价值取向和目标。你的家庭能完成多少这样的决策挑战？让自己每天接受挑战，把这些告诉你的家人吧！每完成一次就在方框上打勾即可。

行动起来保护自然

在别人让你做家务之前主动做些家务

做一个待办列表并照此执行

谈谈你最近做的一次很糟糕的选择，你汲取了什么教训？

谈谈你最近做的一个正确选择，你学到了什么？

谈谈你正在努力做出的一个艰难选择

为这一天设定一个目标

为这一周设定一个目标

为某件事向别人寻求帮助

主动帮助别人做某件事

就你认为很重要的事情做个拼贴画，画幅画或写个日志

留意书中或电影里的某个角色所做的一次艰难选择。对此你会做出怎样的不同选择呢？

为你正要做出的选择列出一个利弊清单

留意你最近犯的一个错误。那么下次你会做出怎样的选择而不犯同样的错误呢？

关注你最近学会的一项新技能

做些能给别人带来微笑的事

自我调节家庭宾果游戏

有时候感情过于强烈会让人感觉不舒服。当我们感到有愤怒、悲伤、嫉妒、烦恼或沮丧等强烈感情时，我们可以尝试使用不同方法来让自己平静下来。我们练习如何应对这些强烈的感情有助于让我们保持安全状态，得到我们需要的东西，并让我们有时间做自己喜欢做的事情。对于这些挑战，你和你的家庭能完成多少？每完成一次就在方框上打勾即可。

腹部呼吸：把手放在肚子上；吸气，像气球一样让肚子充满气；再慢慢呼气。



生日蛋糕：举起一个手指，把它当作一根蜡烛，慢慢地将其吹灭；重复这个动作。



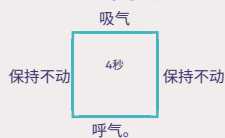
4-7-8式呼吸：吸气数到4；轻轻地屏住呼吸数到7；呼气数到8。



蛇式呼吸：吸气；呼气时发出嘶嘶声；重复上述动作。



盒式呼吸



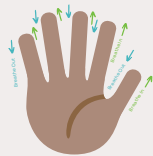
彩虹呼吸：当你吸气和呼气时，在空气中画出一个彩虹的形状。



轻松吸入-轻松呼出：吸气，数到4；呼气，数到4；重复上述动作。



做5次呼吸。



抱着宠物或毛绒玩具。



做一些事情让你的心率加速。



挤压一个球或一个枕头。



摆动手臂10次。



天鹅式俯冲：双臂向上伸展；双臂和躯干向地面俯冲；慢慢上升；重复上述动作。



布娃娃机器人：尽可能使劲挤压你身上的大块肌肉；然后让其放松。重复上述动作。



从100开始进行倒数。



写一封信或画一幅画来表达你此时的感受。

