

Gioco «Riconoscere i confini»

Video (<https://www.youtube.com/embed/2wi0MICocdo>)

Tempo

8–10 minuti

Materiali

Un materasso da atterraggio posizionato su un materasso da palestra

Svolgimento

I giocatori si lasciano cadere all'indietro su un grande materasso da atterraggio posizionato su un materasso da palestra. Si inizia stando in piedi sul pavimento e poi da un'altezza massima di due plinti sovrapposti. È importante assicurarsi che non vi sia alcuna pressione da parte del gruppo. Ogni persona decide autonomamente da quale altezza lasciarsi cadere.

Avviso di sicurezza importante

Portare il mento al petto e incrociare le braccia sul petto!

Promozione della competenza di vita: Gestione dello stress

Passaggio 1 – Osservazione (Percezione)

- Da cosa avete capito che il vostro corpo era stressato in questa situazione?
- Avete avuto il coraggio di dire «no» quando non avete più avuto il coraggio di lasciarvi cadere?

Passaggio 2 – Valutazione (Discussione)

- Quali sono dei segnali di allarme individuali nelle situazioni stressanti?
- Come avete capito che avevate raggiunto il vostro limite?

Passaggio 3 – Riflessione (Opzioni alternative)

- Che cosa vi procura stress a scuola, al lavoro o nella vita di tutti i giorni, e come lo gestite?

- Immaginate di sentirvi stressati per una determinata situazione. Come potete reagire ai segnali di allarme che riconoscete in voi stessi?

Passaggio 4 – Accompagnamento (Applicazione)

- Come responsabile, osserva se dopo questo esercizio i ragazzi sono in grado di affrontare meglio lo stress. Cogli occasioni successive per riprendere l'argomento.

Passaggio 5 – Ricominciare dal Passaggio 1

Per maggiori informazioni: <https://www.coolandclean.ch>