

## **Gioco «Risolvere i problemi sotto stress»**

Video (<https://www.youtube.com/embed//jmskXcyo1Y0>)

### **Tempo**

8–10 minuti

### **Materiali**

–

### **Svolgimento**

Formare almeno due gruppi delle stesse dimensioni. Il/La responsabile indica il numero di parti del corpo che possono toccare terra (p. es. 3 mani, 4 piedi, 2 ginocchia, 1 gomito, ecc.). Dopo il fischio d'inizio del/della responsabile, i ragazzi si confrontano su come intendono realizzare l'esercizio e cercano di formare il più rapidamente possibile la posizione richiesta. Vince il gruppo che riesce per primo a mantenere la posizione per almeno cinque secondi.

### **Promozione della competenza di vita: Capacità di risolvere i problemi**

#### **Passaggio 1 – Osservazione (Percezione)**

- Quali strategie avete scelto?
- Come avete deciso di procedere? In modo sistematico, p. es. mediante analisi del problema, raccolta di possibili soluzioni, valutazione di vantaggi e svantaggi, o in modo non sistematico, per tentativi diretti?
- Avete sfruttato risorse esterne, p. es. le pareti della palestra?

#### **Passaggio 2 – Valutazione (Discussione)**

- Quale strategia si è dimostrata vincente e per quali ragioni?

#### **Passaggio 3 – Riflessione (Opzioni alternative)**

- Quale analogie si possono stabilire riguardo alle strategie di risoluzione dei problemi nella vita di tutti i giorni?
- Immaginate di avere un problema da risolvere sotto stress. Che cosa può aiutarvi a individuare comunque buoni approcci di soluzione?

#### **Passaggio 4 – Accompagnamento (Applicazione)**

- Come responsabile, osserva se dopo questo esercizio i ragazzi riescono a individuare più facilmente approcci di soluzione per i loro problemi mentre sono sotto stress. Cogli occasioni successive per riprendere l'argomento.

#### **Passaggio 5 – Ricominciare dal Passaggio 1**

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